

嘉義市大同國民小學109年11月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	*****	水果類	乳品	熱量
11/2	週一	地瓜飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	炒大陸妹	肉骨茶湯	水果	4.9	2.3	1.4	2.5	1.0	0	723
11/3	週二	五穀飯	味噌南瓜燒肉	鮮蔬炒蛋	炒蚵白菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.7	1.0	2.4	1.0	0.0	718
11/4	週三	白米飯	雞肉飯	滷蛋	白菜滷	味噌海芽湯	豆漿	4.0	3.6	1.0	2.5	0.0	0.0	687.5
11/5	週四	胚芽飯	香酥虱目魚排	咖哩魚蛋	炒油菜	刺瓜排骨湯		4.4	2.1	1.1	3.0	0.0	0.0	628
11/6	週五	薏仁飯	三杯杏鮑菇	牛奶蒸蛋	麻油地瓜葉	冬瓜檸檬山粉圓	水果	4.8	1.7	1.0	2.5	1.0	0.0	661
11/9	週一	黎麥飯	泰式檸檬豬	鮮筍炒三絲	炒瓢瓜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.4	1.5	2.0	1.0	0.0	647.5
11/10	週二	燕麥飯	蔥燒雞丁	金菇肉絲	炒鵝白菜	綜合火鍋湯	水果	4.1	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	657
11/11	週三	漢堡	漢堡	塔香雞腿排	紅K洋蔥炒蛋	蘿蔔魚丸湯	豆漿	4.0	2.2	0.7	3.0	0.0	0.0	598
11/12	週四	小米飯	蘑菇豬柳	家常豆腐	炒青江菜	冬瓜排骨酥湯		4.0	2.9	1.3	2.4	0.0	0.0	638
11/13	週五	白米飯	沙茶干片	洋蔥黃金蛋	炒高麗菜	綠豆薏仁湯	水果	6.0	1.8	1.4	2.2	1.0	0.0	749
11/16	週一	地瓜飯	樹子蒸魚	沙茶肉片	炒大白菜	榨菜肉絲湯	水果	4.3	2.0	1.4	2.2	1.0	0.0	645
11/17	週二	紫米飯	豆汁排骨	洋芋雞丁	炒油菜	蔬菜羅宋湯	水果	4.3	2.1	1.4	2.0	1.0	0.0	644
11/18	週三	粿條	古早味粿條(湯)	麥芽糖滷味	炒大陸妹	冰心地瓜	豆漿	4.2	2.2	1.2	2.8	0.0	0.0	615
11/19	週四	糙米飯	糖醋雞丁	麻婆豆腐	炒菠菜	冬瓜蛤蜊湯		4.0	2.9	1.2	2.4	0.0	0.0	636
11/20	週五	燕麥飯	咖哩洋芋	青蔥菜脯蛋	炒蚵白菜	仙草蜜	水果	4.4	2.2	0.9	2.2	1.0	0.0	655
11/23	週一	白米飯	蜜汁雞丁	黃瓜燴片	炒高麗菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.3	2.4	1.5	2.8	1.0	0.0	705
11/24	週二	五穀飯	筍乾扣肉	回鍋肉片	炒油菜	吻魚莧菜湯	水果	4.0	2.5	1.2	2.2	1.0	0.0	656.5
11/25	週三	米粉	茄汁義大利麵	香酥小雞塊	炒蚵白菜	玉米濃湯	豆漿	3.3	2.0	1.3	3.0	0.0	0.0	548.5
11/26	週四	胚芽飯	壽喜燒肉	蝦香豆薯	炒大陸妹	麻油鮮菇雞湯		4.2	2.4	1.3	2.0	0.0	0.0	596.5
11/27	週五	小米飯	花生麵筋	紅蘿蔔炒蛋	炒大白菜	芋香珍珠椰奶	水果	4.8	1.6	1.3	2.5	1.0	0.0	661
11/30	週一	地瓜飯	香酥魚丁	西芹炒魷魚	炒油菜	鮮筍排骨湯	水果	4.3	2.9	1.4	3.0	1.0	0.0	748.5

備註1：菜單設計米飯皆以提供1碗(4份)統一計算；每週提供4次的高纖主食(五穀飯、地瓜飯、糙米飯、胚芽飯、燕麥飯、小米飯、芝麻飯、海苔飯)。

備註2：因氣候變化快速，導致農作物品質不穩定，青菜種類將隨時更動，造成不變敬請見諒。

蔬食餐：每週五提供。

蔬食餐：每週五提供。

※經營營養師審核：通過 不通過(原因：)

(備註：★為增強免疫力食材)

午餐秘書：

幹事陳靜雯

學務主任：

教師兼學務主任許勝林

校長：

嘉義市大同國民小學校長盧淑娟