

嘉義市大同國民小學學校108年08-09月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	水果類	乳品	熱量	
8/30	週五	芝麻飯	泡菜干片	洋蔥黃金蛋	紅絲油菜	肉骨茶湯	水果	4.3	2.0	1.7	2.2	1.0	0.0	652.5
9/2	週一	地瓜飯	泰式檸檬魚	沙茶肉片	蒜香大白菜	酸菜鴨肉湯	水果	4.2	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	673
9/3	週二	燕麥飯	壽喜燒肉	黃瓜燴鵪蛋	蒜香油菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	670.5
9/4	週三	麵食	茄汁義大利麵	香滷雞翅	木耳鵪白菜	玉米濃湯	豆漿	4.4	2.5	1.4	2.2	0.0	0.0	629.5
9/5	週四	小米飯	宮保雞丁	家常豆腐	紅絲大陸妹	銀魚莧菜湯		4.0	2.9	1.2	2.4	0.0	0.0	635.5
9/6	週五	芝麻飯	紅燒油腐	砂鍋白菜	蒜香青江菜	芋頭西米露	水果	4.6	1.5	1.7	2.0	1.0	0.0	627
9/9	週一	地瓜飯	筍乾扣肉	螞蟻上樹	紅絲高麗菜	榨菜肉絲湯	水果	4.3	2.6	1.4	2.2	1.0	0.0	690
9/10	週二	五穀飯	蔥燒雞丁	金菇肉絲	紅絲油菜	刺瓜排骨湯	水果	4.6	2.4	1.8	2.4	1.0	0.0	715
9/11	週三	糙米飯	玉米雞茸糙米	鵪蛋滷肉	木耳鵪白菜	鮮肉包	豆漿	5.0	3.0	1.4	2.0	0.0	0.0	700
9/12	週四	胚芽飯	咕咾肉	蝦米豆薯	蒜拌地瓜葉	蘿蔔魚丸湯		4.2	2.30	1.4	2.5	0.0	0.0	614
9/13	中秋節													
9/16	週一	地瓜飯	樹子蒸魚	絞肉咖哩	蒜香油菜	味噌海芽湯	水果	4.6	1.8	1.2	2.2	1.0	0.0	646
9/17	週二	小米飯	蘑菇豬柳	黃瓜燴什錦	炒高麗菜	玉米蛋花湯	水果	4.8	2.00	1.8	2.2	1.0	0.0	690
9/18	週三	米粉	金瓜米粉	香滷雞排	蒜香萵苣	酸辣湯	豆漿	1.7	2.80	1.4	2.2	0.0	0.0	463
9/19	週四	燕麥飯	四喜雞丁	麻婆豆腐	蒜香空心菜	冬瓜排骨湯		4.0	2.8	1.3	2.3	0.0	0.0	626
9/20	週五	芝麻飯	三杯杏鮑菇	牛奶蒸蛋	木耳青江菜	蔬菜羅宋湯	水果	4.0	1.9	1.6	2.5	1.0	0.0	635
9/23	週一	地瓜飯	糖醋雞丁	肉燥干丁	木耳鵪白菜	刺瓜排骨湯	水果	4.5	2.7	1.6	2.5	1.1	0.0	736
9/24	週二	五穀飯	香酥柳葉魚	銀芽雞絲	蒜香大陸妹	玉米菇菇湯	水果	4.00	2.2	1.3	3.0	1.0	0.0	672.5
9/25	週三	白米飯	雞肉飯	滷蛋	家常白菜滷	味噌海芽湯	豆漿	4.0	3.0	1.0	2.5	0.0	0.0	642.5
9/26	週四	燕麥飯	瓜仔蒸肉餅	京醬高麗菜	開陽絲瓜	肉骨茶湯		4.0	2.9	1.9	2.3	0.0	0.0	648.5
9/27	週五	芝麻飯	咖哩洋芋	香蔥菜脯蛋	木耳油菜	綠豆薏仁湯	水果	5.7	2.0	1.0	2.2	1.0	0.0	733
9/30	週一	地瓜飯	三杯雞丁	炒玉米羹	蒜香鵪白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.2	3.0	0.8	2.0	0.0	0.0	689

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。

※經營養師審核：通過 不通過(原因：)

蔬食餐：每週五提供。

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