

嘉義市大同國民小學109年05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	油脂與堅果種子	水果類	乳品	熱量
5/1	星期五	藜麥飯	蜜汁油腐	香鬆蒸蛋	炒油菜	仙草蜜	水果	4.2	2.4	1.0	2.3	1.0	0.0	648.3
5/4	星期一	地瓜飯	豬肉滷大根	沙茶魷魚羹	蝦香大陸妹	冬瓜排骨酥湯	水果	4.3	2.4	1.8	2.5	1.0	0.0	683.3
5/5	星期二	五穀米飯	夜市鹹水雞	和風洋芋	炒小白菜	火鍋湯	水果	4.6	2.2	1.4	2.0	1.0	0.0	657.0
5/6	星期三	漢堡	漢堡	無骨香雞排加薯條	洋蔥炒蛋	玉米濃湯	豆漿	3.6	2.6	1.0	3.0	0.0	0.0	593.6
5/7	星期四	糙米飯	柳葉魚	鐵板麻醬丁	炒空心菜	青菜貢丸湯		4.0	2.9	1.1	3.0	0.0	0.0	645.1
5/8	星期五	小米飯	冬菜燻豆雞	鮪魚聰明炒蛋	炒油菜	白木耳甜湯	水果	4.0	2.0	0.5	2.0	1.5	0.0	634.0
5/11	星期一	白米飯	筍乾豬腳	爆炒黑輪	炒油菜	玉米排骨湯	水果	4.3	2.5	1.0	2.2	1.0	0.0	657.9
5/12	星期二	燕麥飯	味噌燒雞	沙茶四色	炒空心菜	冬瓜排骨酥湯	水果	4.3	2.5	1.5	2.0	1.0	0.0	660.9
5/13	星期三	白米飯	鮮筍粥	香滷三節翅	炒小白菜	芝麻包	豆漿	4.0	3.0	1.2	2.0	0.0	0.0	609.8
5/14	星期四	地瓜飯	炸鮮魚	銀芽豬柳	炒青江菜	紫菜蛋花湯		4.1	2.0	1.3	2.0	0.0	0.0	546.0
5/15	星期五	小米飯	花生麵筋	紅綠燈炒蛋	蝦香花蒲	紅豆薏仁鮮奶	水果	5.6	1.8	1.0	2.3	1.0	0.0	699.7
5/18	星期一	白米飯	荷葉蒸機	肉燥板條	炒地瓜葉	酸辣湯	水果	2.7	2.6	1.4	2.3	1.0	0.0	570.5
5/19	星期二	燕麥飯	泰式打拋諾	黃瓜雞柳	炒小白菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.0	2.8	2.0	2.0	1.0	0.0	674.4
5/20	星期三	烏龍麵	和風烏龍麵	醬滷火鍋片	甜不辣	蔥花捲	豆漿	5.5	2.0	0.9	2.8	0.0	0.0	667.6
5/21	星期四	五穀飯	破布子蒸魚	客家小炒	炒芥藍菜	黃瓜排骨湯		4.2	2.1	1.2	2.2	1.0	0.0	626.7
5/22	星期五	糙米飯	豆枝杏鮑菇	玉米滑蛋	炒青江菜	檸檬山粉圓	水果	4.4	2.0	1.1	2.0	1.0	0.0	621.6
5/25	星期一	地瓜飯	京醬雞丁	蝦仁絲瓜冬粉煨蛋	炒油菜	小魚白菜湯	水果	4.4	2.4	1.9	2.3	1.0	0.0	683.5
5/26	星期二	小米飯	糖醋獅子頭	豆干肉末	炒小白菜	冬瓜排骨湯	水果	4.0	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	658.8
5/27	星期三	白米飯	雞肉飯	葡萄乾饅頭	白菜滷	高鈣味噌湯	豆漿	4.0	3.1	0.9	2.2	0.0	0.0	618.8
5/28	星期四	燕麥飯	香酥雞翅	沙茶香菇肉羹	炒地瓜葉	榨菜肉絲湯		4.3	2.6	1.4	3.0	0.0	0.0	650.8
5/29	星期五	糙米飯	壕油燒百頁	鮮奶蒸蛋	炒空心菜	芋頭西米露	水果	4.5	2.2	1.3	2.0	1.0	0.0	647.8

0

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：

午餐秘書：

學務主任：

校長：

幹事陳靜雯

教師兼學務主任許勝林

嘉義市大同國民小學校長盧淑娟