

## 嘉義市大同國民小學109年06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
6/1	週一	藜麥飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	炒絲瓜	味噌海芽湯	水果	4.5	2.6	1.4	2.5	1.0	0	717.5
6/2	週二	五穀飯	咕咾肉	小黃瓜燴什錦	炒蚵白菜	玉米蛋花湯	水果	4.7	2.1	1.6	2.2	1.0	0.0	685.5
6/3	週三	麵食	雞湯麵	紅燒軟排	炒青江菜	冰心地瓜	豆漿	4.0	2.6	1.2	2.3	0.0	0.0	608.5
6/4	週四	胚芽飯	香酥虱目魚排	回鍋肉片	炒油菜	刺瓜排骨湯		4.0	2.3	1.2	3.0	0.0	0.0	617.5
6/5	週五	白米飯	三杯杏鮑菇	鮮蔬炒蛋	炒空心菜	冬瓜檸檬山粉圓	水果	4.0	2.2	1.4	2.5	1.1	1.0	652.5
6/8	週一	地瓜飯	糖醋雞丁	黃瓜燴鵪鶉蛋	炒蚵白菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.0	2.3	1.7	2.3	1.0	0.0	658.5
6/9	週二	燕麥飯	醬爆豬柳	長豆炒什錦	炒高麗菜	綜合火鍋湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	712.5
6/10	週三	沙威瑪	沙威瑪	香料炒雞柳	紅蘿蔔黃瓜炒蛋	蔬菜羅宋湯	豆漿	3.6	2.3	1.1	2.5	0.0	0.0	564.5
6/11	週四	小米飯	鐵路豬排	家常豆腐	炒青江菜	紫菜蛋花湯		4.0	2.8	1.0	2.0	0.0	0.0	605.0
6/12	週五	糙米飯	泡菜干片	洋蔥黃金蛋	炒莧菜	綠豆薏仁湯	水果	4.2	1.6	1.3	2.0	1.0	0.0	596.5
6/15	週一	白米飯	香酥柳葉魚	沙茶肉片	炒大白菜	榨菜肉絲湯	水果	4.0	1.9	1.5	2.3	1.0	0.0	623.5
6/16	週二	紫米飯	豆汁排骨	銀芽雞絲	炒油菜	玉米濃湯	水果	4.2	2.6	1.8	2.2	1.0	0.0	693.0
6/17	週三	白米飯	香菇肉羹飯	鵪鶉蛋滷肉	炒大陸妹	蒸奶皇包	豆漿	4.0	2.4	1.5	2.2	0.0	0.0	596.5
6/18	週四	燕麥飯	三杯雞丁	麻婆豆腐	炒青江菜	冬瓜蛤蜊湯		4.4	3.00	1.0	2.5	0.0	0.0	670.5
6/19	週五	胚芽米飯	咖哩洋芋	青蔥菜脯蛋	炒蚵白菜	仙草蜜	水果	4.4	2.2	1.0	2.3	1.0	0.0	661.5
6/20	週六	白米飯	壽喜燒肉	蝦香土豆薯	炒絲瓜	玉米排骨湯		4.3	2.4	1.8	2.0	0.0	0.0	616.0
6/22	週一	肉粽	肉粽		炒茭白筍	鮮筍排骨湯	水果	4.0	2.1	1.0	3.0	1.0	0.0	657.5
6/23	週二	五穀飯	筍乾豬腳	咖哩魚蛋	炒油菜	吻魚莧菜湯	水果	4.3	2.4	1.1	2.2	1.0	0.0	667.5
6/24	週三	麵食	胡麻醬拌麵	滷蛋	刺瓜什錦	南瓜排骨湯	豆漿	3.7	2.5	1.5	2.5	0.0	0.0	596.5
6/25	週四	端午節												
6/26	週五	彈性放假												
6/29	週一	地瓜飯	粉蒸肉	紅蘿蔔炒蛋	炒大陸妹	冬瓜魚丸湯	水果	4.3	2.9	1.2	2.0	1.0	0.0	698.5
6/30	週二	藜麥飯	香酥魚丁	絲瓜肉片	炒油菜	鮮筍排骨湯	水果	4.0	2.1	1.8	3.0	1.0	0.0	677.5

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：

午餐秘書：

幹事陳靜雯

學務主任：

教師兼學務主任許勝林

)備註：★為增強免疫力食材

校長：

嘉義市大同國民小學校長盧淑娟