

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第17週

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	全穀根莖	豆魚蛋	蔬菜	油脂	水果	總熱量
12/16	一	白飯	紅燒肉角	筍絲炒蛋	丁香豆干	大白菜	菜頭雞湯	6	3.2	2	2.8	836	
		白米 120 食材	紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15 肉角 40	筍絲 25 雞蛋 30 木耳 15	丁香 5 豆干片 30	時令 蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 10						
12/17	二	燕麥 飯	泰式雞丁	滷味	白醬花菜	有機 白菜	酸菜 肉絲湯 (豆漿)	6	2.7	2.4	2.8	豆 漿 863.5 1	
		燕麥 20 白米 100	雙椒 15 小瓜角 15 雞丁 60	白蘿蔔 25 海結 20 小四角 40	洋蔥 10 紅蘿蔔 10 白花椰 30 義式香料少許	時令 蔬菜 100	肉絲 15 酸菜 10						
12/18 (特餐日)	三	香鬆 飯	韓式肉片 炒年糕	翡翠蒸蛋	絲瓜米苔目	有機 小松 菜	酸辣湯	6.3	2.8	2.3	2.8	834.5	
		白米 110 香鬆 少許	泡菜 10 肉片 50 年糕 15 大白菜 30	翡翠少許 雞蛋 55	絲瓜 50 米苔目 15 紅蘿蔔絲 10	時令 蔬菜 100	雞蛋 15 板豆腐 10 筍絲 10 木耳絲 10 紅蘿蔔絲 10						
12/19 (蔬食日)	四	麥片 飯	虱目魚排	豆菊 白菜滷	三杯米血 杏鮑菇	青江 菜	味噌湯 (水果)	6.1	2.7	2	2.8	水 果 865.5 1	
		麥片 20 白米 90	虱目魚排 60	白菜絲 30 紅蘿蔔絲 15 香菇絲 15 豆菊 20	米血 20 杏鮑菇 30	時令 蔬菜 100	海芽 10 豆腐 30						
12/20	五	白飯	麻油雞丁	高麗菜 肉片	玉米炒蛋	三色 大根 菜	柴魚銀 芽菇湯	6	3.1	2	2.8	828.5	
		白米 110	骨腿丁 60 白麵線 5 麻油少許	肉片 30 高麗菜 50	玉米 25 雞蛋 40	時令 蔬菜 100	柴魚片 少許 黃豆芽 25 香菇 25						

1. 學校菜單僅使用國產豬

2. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品
3. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。