

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第19週

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	總熱量
12/30 	一 食 材	白飯	京醬炒雞	麻婆豆腐	魚翅羹	有機黑葉白菜	菜頭魚丸湯	6	3.2	2.2	3	850	
		白米120	紅K10 小黃瓜10 雞丁50	肉燥10 豆腐60 三色豆5	筍絲15 蝦米5 紅K15 木耳15 肉絲15 冬粉翅5 大白菜25	時令蔬菜100	菜頭30 魚丸10						
12/31 	二 食 材	燕麥飯	麻油肉片	翡翠蒸蛋	五香豆干	有機小松菜	海芽味噌湯(保久乳)	5. 9	3	1.5	3	860 .5 乳品1	
		燕麥20 白米90	小肉片60 麻油少許 白麵線10 薑片10	翡翠少許 雞蛋40 香菇20	小豆干30	時令蔬菜100	海芽20 豆腐10 味噌少許						
1/1 	三 食 材	元旦放假											
		高麗菜拌飯	茄汁燴旗魚片	滷味	玉米炒蛋	青江菜	柴魚銀芽菇菇湯(水果)	6. 4	2.9	2.2	3	915 .5 水 果 1	
1/2 (蔬食日) 	四 食 材												
	白米120 三色豆5 高麗菜30	旗魚片50 彩椒10	白蘿蔔30 海結25 小四角25	玉米30 雞蛋55	時令蔬菜100	柴魚片1 綠豆芽20 香菇5							
1/3 	五 食 材	白飯	醬燒雞丁	肉燥滷蛋	小瓜甜不辣	三色高麗菜	大頭菜排骨湯	6. 2	3.1	2.1	3	854	
		白米110	雞丁50 馬鈴薯20 紅蘿蔔30	豬絞肉12 雞蛋55	小瓜片50 甜不辣絲30	時令蔬菜100	大頭菜30 排骨15						

1. 學校菜單僅使用國產豬肉

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。

一年級+201~204:康立

三年級+205~213+素食:聯利