

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第 21 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
1/13	一	小米飯	客家筍香 梅干扣肉	鮮蔬炒蛋	絲瓜油泡	炒青菜	肉骨茶湯	6	3.2	2.3	3		852.5
	食材	白米 100 小米 20	筍干 5 梅干 5 豬肉 50	木耳 20 小瓜 20 雞蛋 55	絲瓜 60 油泡 5	時令 蔬菜 100	白 K 20 排骨 15						
1/14	二	白飯	馬鈴薯 燒雞	魚香豆腐	辣炒三絲	炒青菜	南瓜濃湯 (豆漿)	6.2	3.1	2	3	豆 漿 1	906.5
	食材	白米 110	馬鈴薯 30 紅角 30 雞丁 50	肉沫 15 傳統 豆腐 50	海帶絲 35 芹菜絲 35 豆皮絲 15	時令 青菜 100	南瓜 20 雞蛋 20 玉米 10						
1/15 (蔬食日)	三	茄汁炒飯	破布子蒸 魚片	三杯百頁 豆腐	鮮筍魚羹	炒青菜	海芽 蛋花湯	6	3.3	2.2	3		857.5
	食材	三色豆 5 白米 120	鮮魚片 60 破布子 5 薑絲 5	百頁 30 油豆腐 40	魚羹 20 胡蘿蔔 20 白蘿蔔 20 鮮筍片 30	時令 蔬菜 100	海芽 15 雞蛋 20						
1/16 (特餐日)	四	香鬆飯	照燒豬排	雞絲拉皮	白醬花菜	炒青菜	香菇雞湯 (水果)	6.3	3	2.1	3	水 果 1	913.5
	食材	白米 120 香鬆少許	豬排 50 照燒 醬 少 許	雞肉絲 40 小瓜 25 寬粉 5	白花椰 60 義式香料	時令 蔬菜 100	香菇 20 雞丁 10						
1/17	五	白飯	綜合鹽酥雞	燒肉豆干	韓式泡菜 年糕	炒青菜	榨菜排骨 湯	6.1	3	1.9	3		834.5
	食材	白米 100	雞丁 50 米血 20 薯條 20	肉片 30 豆干片 20	大白菜 40 年糕 10 木耳 20 紅 K 20	時令 青菜 100	榨菜 10 排骨 15						

1. 學校本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