




歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 1 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
2/5 	三	白飯	壽喜燒肉片	玉米三丁	白玉魯麵輪	青江菜	豆薯蛋花湯						
	食材	白米 120	肉片 60 高麗菜 30 芝麻 0.1	玉米 20 雞胸 20 紅蘿蔔 20 毛豆 10	白蘿蔔 30 麵輪 10	時令蔬菜 100	豆薯 20 雞蛋 15	6.2	3.4	2	3		874
2/6 	四	麥片飯	紅燒雞丁	海芽筍絲炒蛋	綜合時蔬	高麗菜	當歸素肉湯(水果)						
	食材	白米 100 麥片 20	雞丁 70 白 K10 紅 K10	雞蛋 55 筍絲 25 海芽 15	白花椰 30 綠花椰 30 袖珍菇 20	時令青菜 100	當歸少許 素肉 5	6	2.9	2.4	3	水果 1	892.5
2/7 (特餐日) 	五	金黃蛋炒飯	蠔油豬排	筍干油豆腐	沙茶川耳小黃瓜	有機來龍菜	菜頭雞湯(保久乳)						
	食材	白米 120 三色豆 5 蛋 10 洋蔥 10	豬排 50	梅干 10 筍干 10 小四角 60	川耳 20 小黃瓜 20 紅蘿蔔 10 沙茶醬 5	時令蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 15	6	3.1	2.1	3	乳品 1	990

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