

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 5 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
3/3	一	白飯	蒙古炒肉片	魚香豆腐	咖哩魚丸	炒青菜	玉米粒 蛋花湯	6	3	2	3		830
	食材	白米 110	肉片 50 洋蔥 10 銀芽 20 高麗菜 30	豆腐 40 絞肉 10 豆瓣醬 適量	魚丸 25 洋蔥 20 紅 K 20 馬 K 20	時令蔬菜 100	玉米粒 20 雞蛋 20						
3/4	二	芝麻飯	彩椒雞丁	肉燥滷蛋	韓式寬冬粉	炒青菜	筍片 排骨湯 (保久乳)	6.3	3	2	3	保久乳 1	1001
	食材	白米 120 芝麻 適量	雞丁 50 紅椒 15 黃椒 15 小瓜 20	雞蛋 55 絞肉 10	寬冬粉 5 泡菜 15 大白菜 15	時令蔬菜 100	排骨 15 筍片 20						
3/5 (特餐日)	三	茄汁炒飯	紅燒肉角	五味豆腐	油蔥絲瓜 米苔目	炒青菜	菜頭雞湯	6.2	3.1	2.1	3		854
	食材	白米 120 三色豆 5 番茄醬	肉角 65 海結 15 紅 K 15	小四角 50	絲瓜 40 新鮮香菇 10 米苔目 10	時令蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 15						
3/6 (蔬食日)	四	南瓜飯	糖醋魚片	素肉燥蒸蛋	芹香豆包	炒青菜	柴魚 鮮蔬湯 (水果)	6.2	3	2.1	3	水果 1	906.5
	食材	白米 120 南瓜 20	洋蔥丁 20 三色豆 5 旗魚片	雞蛋 55 素肉燥 5	豆包粗絲 30 西芹 10 紅 K 15 木耳 15	時令蔬菜 100	大白菜 20 白 K 20 香菇 10 柴魚少許						
3/7	五	白飯	宮保雞丁	肉香 繽紛樂	雙色花椰	炒青菜	肉絲 金針菇湯	6.5	3.2	2	3		880
	食材	白米 110	雞丁 70 紅 K 10 小瓜 10	肉末 30 大薏仁 10 綠豆 10 玉米 10 豆薯丁 10 紅 K 丁 10	白花椰 25 綠花椰 25	時令蔬菜 100	金針菇 10 肉絲 20						

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