

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K15	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 三色豆 5 旗魚片	洋蔥丁 20 素肉燥 5	雞蛋 55 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 饍紛樂	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K10 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							

- 學校菜單僅使用國產豬肉
- 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
- 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