

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	有機白菜	玉米粒蛋花湯	6	3	2	3		830
			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K20 馬K20	時令蔬菜100						
3/4	二	芝麻飯	彩椒雞丁	肉燥滷蛋	韓式寬冬粉	有機小松菜	筍片排骨湯(保久乳)	6.3	3	2	3	保久乳1	1001
			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						
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	高麗菜	菜頭雞湯	6.2	3.1	2.1	3		854
			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						
3/6(蔬食日)	四	南瓜飯	糖醋魚片	素肉燥蒸蛋	芹香豆包	大白菜	柴魚鮮蔬湯(水果)	6.2	3	2.1	3	水果1	906.5
			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K15 木耳15	時令蔬菜100						
3/7	五	白飯	宮保雞丁	肉香繽紛樂	雙色花椰	黃豆芽	肉絲金針菇湯	6.5	3.2	2	3		880
			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						

- 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