

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第9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
3/31	一	小米飯	酸菜鮮筍 雞丁	紅片木耳 炒蛋	雙菇 翡翠南瓜	炒青菜	肉骨茶	5.9	3.1	2	2.5		808
	食材	白米 90 小米 20	雞丁 60 酸菜 5 鮮筍 20	木耳 20 紅蘿蔔 20 蛋 40	金針菇 10 香菇 10 翡翠 5 南瓜 30	時令蔬菜 100	排骨 20 白 k10 肉骨茶包						
4/1	二	白飯	泰式雞丁	打拋肉	筍絲炒蛋	炒青菜	紫菜 金針菇湯	6	3	2.2	2.5		812. 5
	食材	白米 120	紅 K 10 小黃瓜 10 雞丁 50	肉燥 20 洋蔥 20 番茄 20 豆干 20	筍絲 40 雞蛋 40	時令蔬菜 100	海芽 10 金針菇 10						
4/2 (特餐日)	三	柴魚酥 拌飯	大頭菜炒 肉片	雞茸玉米 粒	客家冬瓜 滷豆干	炒青菜	冬菜冬粉 筍絲湯	6.1	3.1	2	2.5		822
	食材	柴魚酥少 許 白米 110	大頭菜 35 肉片 50	雞胸 30 玉米粒 20	豆干 25 冬瓜 45	時令蔬菜 100	冬菜 5 筍絲 15 冬粉 5						

1. 本菜單僅使用國產豬

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