

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第11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
4/14	一	白飯	泰式 豬肉鮮蔬	宮保豆干	蒜味雙花	炒青菜	刺瓜 排骨湯	6	3.1	2.2	2.5	815	
	食材	白米 120	豬肉 60 高麗菜 20 洋蔥 10	紅 K10 小瓜角 10 筍角 10 乾辣椒少許 豆干 45	蒜頭少許 白花椰 25 綠花椰 25	時令 蔬菜 100	大黃瓜 10 排骨 10						
4/15	二	燕麥飯	花瓜 麵腸雞丁	味噌燒肉	豆薯炒蛋	炒青菜	榨菜 肉絲湯 (豆漿)	6.2	3.2	2	2.5	豆 漿 1	
	食材	燕麥 20 白米 100	麵腸 10 花瓜 20 雞丁 50	洋蔥 25 馬鈴薯 20 肉片 30	雞蛋 30 木耳 10 豆薯 35	時令 蔬菜 100	榨菜 10 肉絲 10						891.5
4/16 (特餐日)	三	肉絲炒飯	大白菜炒 肉片	日式蒸蛋	大根黑輪條	炒青菜	薑絲 冬瓜雞湯	6.3	3.2	2.1	2.5	846	
	食材	白米 120 三色豆 5 肉絲 10 高麗菜 20	大白菜 35 肉片 50	雞蛋 55 香菇 10 毛豆仁 10	白蘿蔔 25 黑輪 20	時令 蔬菜 100	薑絲少許 冬瓜 20 雞丁 10						
4/17 (蔬食日)	四	麥片飯	樹子 蒸魚片	海芽筍絲 炒蛋	香菇 滷小四角	炒青菜	當歸 素肉湯 (水果)	6	3	2	2.5	水 果 1	
	食材	白米 100 麥片 20	鮮魚片 50 破布子少許	雞蛋 40 筍絲 30 海芽 20	香菇 30 小四角 30	時令 蔬菜 100	素肉 10 當歸少許 金針菇 20						867
4/18	五	白飯	紅燒雞丁	魚香肉絲 炒豆干	海根炒銀芽	炒青菜	羅宋湯	6.2	3.1	2.3	2.5	836.5	
	食材	白米 120	骨腿丁 60 白蘿蔔 10 紅蘿蔔 10	豆干 30 肉絲 30	海根 35 銀芽 20	時令 蔬菜 100	番茄 20 西芹 10 高麗菜 20 馬鈴薯 20						

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