

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第13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
4/28	一	白飯	蒜茸香肉片	嫩蛋鮑菇	海結百頁	炒青菜	香菇筍香雞湯	6	3.2	2.1	2.5	825	
	食材	白米 120	黃豆芽 20 紅K片 20 蒜泥少許 肉片 50	三色豆 5 杏鮑菇 25 雞蛋 55	海結 25 百頁 30	時令蔬菜 100	筍片 10 香菇 10 雞丁 15						
4/29	二	薏仁飯	宮保雞丁	肉沫嫩腐	韓式泡菜年糕	炒青菜	玉米菜頭湯(保久乳)	6.2	3	2	2.5	971.5	乳品 1
	食材	白米 90 薏仁 20	雞丁 70 紅蘿蔔 15 小瓜 10 香菇 5 乾辣椒 少許 洋蔥 10	肉沫 30 嫩腐 50	大白菜 20 年糕 15 木耳 10 紅K10 泡菜 10	時令蔬菜 100	玉米 15 白K10						
4/30 (特餐日)	三	金黃蛋炒飯	照燒雞丁	芹香炒豆干肉絲	椒鹽甜不辣	炒青菜	大黃瓜排骨湯	6.4	3.3	2	2.5	858	
	食材	白米 120 三色豆 5 蛋 10 洋蔥 30	小黃瓜 30 雞丁 40 芝麻粒 0.2	豆干 35 西芹 10 肉絲 20	甜不辣 30	時令蔬菜 100	大黃瓜 30 排骨 15						
5/1 (蔬食日)	四	燕麥飯	虱目魚排	素肉醬佐蒸蛋	紅燒豆腐	炒青菜	當歸米血湯(水果)	6	3.1	2	2.5	875	水果 1
	食材	燕麥 20 白米 90	虱目魚排 40	素肉醬少許 紅K丁 15 鴻喜菇 15 雞蛋 55	筍片 20 木耳 20 紅蘿蔔 25 油豆腐 55	時令蔬菜 100	米血 10 當歸少許 紅麵線 5						
5/2	五	小米飯	紅燒軟骨	彩椒雞柳	金喜喜雙花	炒青菜	味噌湯	6.1	3.3	2.3	2.5	844.5	
	食材	白米 100 小米 20	軟骨丁 20 肉角 50 白K10 紅K10	洋蔥 20 彩椒 20 木耳 10 雞柳 30	紅K丁 10 馬K丁 10 青花 25 白花 25 咖哩粉少許	時令蔬菜 100	豆腐 20 味噌少許 柴魚片少許						

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