

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	乳品 1	971.5
	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 K 10 泡菜 10	時令蔬菜 100	玉米 15 白 K 10						
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	水果 1	875
	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 K 10 紅 K 10	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