

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	食材	一 白飯	蒜茸香肉片	嫩蛋鮑菇	海結百頁	有機白菜	香菇筍香雞湯	6	3.2	2.1	2.5	825	
		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	食材	二 蕙仁飯	宮保雞丁	肉沫嫩腐	韓式泡菜年糕	有機小松菜	玉米菜頭湯(保久乳)	6.2	3	2	2.5	971.5	
		白米90 蕙仁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)	食材	三 金黃蛋炒飯	照燒雞丁	芹香炒豆干肉絲	椒鹽甜不辣	青江菜	大黃瓜排骨湯	6.4	3.3	2	2.5	858	
		白米120 三色豆5 蛋白蛋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)	食材	四 燕麥飯	虱目魚排	素肉醬佐蒸蛋	紅燒豆腐	大白菜	當歸米血湯(水果)	6	3.1	2	2.5	875	
		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	食材	五 小米飯	紅燒軟骨	彩椒雞柳	金喜喜雙花	高麗菜	味噌湯	6.1	3.3	2.3	2.5	844.5	
		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。