

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 15 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
5/12 (特餐日) 包高中餐	一	素粽*1	什錦豬肉	奶皇包*1	蘿蔔糕*1	炒青菜	香菇雞湯	8	2.2	1.8	2.5		881
	食材	素粽 120	小黃瓜 30 豬肉片 50 紅 k25 彩椒 15	奶皇包 30	蘿蔔糕 50 (油膏-盒)	時令蔬菜 100	香菇 10 雞丁 30						
5/13	二	白飯	蔥油銀芽雞柳	肉沫嫩腐	筍絲炒蛋	炒青菜	海芽肉絲湯 (豆漿)	6	3.8	2	2.4	豆漿 1	849
	食材	白米 120	雞柳 30 豆芽菜 40	肉沫 30 嫩腐 30	筍絲 50 雞蛋 20	時令蔬菜 100	海芽 10 肉絲 10						
5/14	三	芝麻飯	照燒雞丁	芹香炒豆干肉絲	大根黑輪	炒青菜	馬鈴薯排骨湯	6.7	3	2	3		881
	食材	白米 120 芝麻適量	小黃瓜 40 雞丁 40 芝麻粒 0.2	豆干 45 西芹 20 肉絲 30	白蘿蔔 40 黑輪條 20	時令蔬菜 100	馬鈴薯 35 排骨 15						
5/15 (蔬食日)	四	柴魚飯	虱目魚排	嫩蛋鮑菇	紅燒豆腐	炒青菜	當歸米血湯 (水果)	6	3	2	2.5	水果 1	861
	食材	白米 110 柴魚片 5	虱目魚排 40	杏鮑菇 40 三色豆 5 雞蛋 55	筍片 20 木耳 20 紅蘿蔔 20 油豆腐 55	時令蔬菜 100	米血 10 當歸少許 紅麵線 5						
5/16	五	小米飯	洋蔥豬排	豆包炒小瓜肉絲	蒜味雙花	炒青菜	味噌湯	6	3	2	2.5		795
	食材	白米 100 小米 20	豬排 50 洋蔥 30	小瓜 15 豆包 30 木耳 5 肉絲 10	白花 25 青花 25 蒜碎 3	時令蔬菜 100	豆腐 30 味噌少許 柴魚片少許 丁香 5						

1. 本菜單僅使用國產豬肉
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