

歸仁國中 營養午餐菜單(素)\_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 17 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
5/26	一	燕麥飯	椒麻素雞丁	日式蒸蛋	杏鮑菇 豆干角	炒青菜	玉米湯	6.1	3.2	2	2.5		887
	食 材	白米 100 燕麥 20	素雞丁 50 四季豆 40	蛋 40 新鮮香菇 20 毛豆 15	杏鮑菇 40 豆干角 40	時令蔬菜 100	玉米粒 10						
5/27	二	白飯	宮保豆腐	豆薯紅蘿蔔 炒蛋	雙菇燴青花	炒青菜	菜頭湯	6	2.5	2.3	2.5		781
	食 材	白米 120	紅蘿蔔 15 油腐 80 小黃瓜 10	紅 K 10 雞蛋 60 豆薯 10	秀珍菇 10 新鮮香菇 10 青菜 35	時令蔬菜 100	菜頭 30						
5/28 (特餐日)	三	芝麻飯	三杯豆干丁	茶葉蛋	古早味 米苔目	炒青菜	薑絲海芽 筍絲湯	6.1	2.8	2	2.5		803
	食 材	白米 120 芝麻少許	豆干丁 70 薑片 5	雞蛋 60	紅 K 15 木耳 15 高麗菜 30 米苔目 5	時令蔬菜 100	海芽 20 薑絲 5 筍絲 10						
5/29	四	日式炒飯	浦燒素鰻魚	素麻婆豆腐	關東煮	炒青菜	南瓜濃湯 (水果+保久乳)	6	3.5	1.8	2.5	水果 / 乳品 1	1049
	食 材	白米 110 蛋 15	素鰻魚片 60	素瓜仔肉 10 豆腐 45 三色豆 5	白蘿蔔 30 紅蘿蔔 30 海結 30 素小黑輪 10	時令蔬菜 100	南瓜丁 20 三色豆 5						
5/30	五	端午節補假											

工廠登記：99-659215-00

電話：2300060

傳真：2396396

營養師：黃于洳

備註：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