

歸仁國中 營養午餐菜單_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	椒麻雞丁	日式蒸蛋	杏鮑菇 豆干角	炒青菜	玉米排骨湯	6.1	3	2	2.5		813
	食 材	白米 100 燕麥 20	雞丁 40 紅蘿蔔 20 小黃瓜 20	毛豆 15 新鮮香菇 25 蛋 40 柴魚適量	杏鮑菇 30 海結 10 豆干角 40	時令蔬菜 100	玉米粒 10 湯骨 15						
5/27	二	白飯	壽喜燒	豆薯紅 K 炒蛋	雙菇 青花菜	炒青菜	菜頭雞湯	6	2.9	2.3	2.5		810
	食 材	白米 120	洋蔥 10 柴魚 5 大白菜 20 肉片 50 金針菇 10	紅 K10 雞蛋 55 豆薯 10	秀珍菇 10 新鮮香菇 10 青花菜 20	時令蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 20						
5/28 (特餐日)	三	芝麻飯	紅燒雞丁	茶葉蛋	油蔥古早味 米苔目	炒青菜	薑絲海芽 筍絲湯	6.4	3.3	2.1	2.5		831
	食 材	白米 120 芝麻少許	雞丁 40 紅 K 20 小四角 30	蛋 55	油蔥少許 紅 K15 木耳 15 高麗菜絲 30 米苔目 20 肉絲 20	時令蔬菜 100	海芽 20 薑絲 5 筍絲 10						
5/29 (蔬食日)	四	日式炒飯	糖醋魚片	素 麻婆豆腐	關東煮	炒青菜	南瓜濃湯 (水果+保久乳)	6.2	3.2	2	2.5	水果 / 乳品 1	975
	食 材	白米 110 雞蛋 15 柴魚適量	旗魚片 50 洋蔥 10 木耳 10 糖醋醬少許	素瓜仔肉 10 豆腐 50 三色豆 5	白蘿蔔 40 紅蘿蔔 25 海結 15 小黑輪 15 米血 10	時令蔬菜 100	南瓜丁 20 三色豆 5						
5/30	五	端	午	節	補	假							

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

◎本週→二年級只有5/29(星期四)用餐，5/26(星期一)~5/28(星期三)為露營活動停餐。