

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 19 週

| 日期            | 星期     | 主食                      | 主菜 1                     | 主菜 2                      | 副菜 1                               | 副菜 2         | 湯               | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 水果          | 總熱<br>量 |
|---------------|--------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------|-----------------|----------|----------|----|----|-------------|---------|
| 6/9           | 一      | 燕麥飯                     | 客家筍香<br>梅干扣肉             | 鮮蔬炒蛋                      | 蒲瓜烏龍麵                              | 炒青菜          | 蘿蔔雞湯            | 6        | 3        | 2  | 3  |             | 803     |
|               | 食<br>材 | 白米 100<br>燕麥 10         | 筍干 5<br>梅干 5<br>豬肉 40    | 木耳 20<br>小瓜 20<br>雞蛋 55   | 蒲瓜 40<br>烏龍麵 25<br>油蔥 5            | 時令蔬菜<br>100  | 白 K 10<br>雞丁 30 |          |          |    |    |             |         |
| 6/10          | 二      | 白飯                      | 馬鈴薯<br>燒雞                | 照燒豆腐                      | 辣炒三絲                               | 炒青菜          | 玉米濃湯<br>(豆漿)    | 6        | 3        | 2  | 3  | 豆<br>漿<br>1 | 803     |
|               | 食<br>材 | 白米 110                  | 馬鈴薯 30<br>紅角 40<br>雞丁 40 | 小四角 30<br>柴魚片 10<br>照燒醬適量 | 海帶絲 60<br>肉絲 10<br>豆皮絲 10          | 時令青 菜<br>100 | 雞蛋 10<br>玉米 10  |          |          |    |    |             |         |
| 6/11<br>(蔬食日) | 三      | 茄汁<br>蛋炒飯               | 破布子<br>蒸魚片               | 三杯<br>百頁豆腐                | 大白菜<br>燒魚丸                         | 炒青菜          | 當歸肉湯            | 6        | 3.2      | 2  | 3  |             | 844     |
|               | 食<br>材 | 三色豆 5<br>白米 120<br>蛋 10 | 鮮魚片 40<br>破布子 5<br>薑絲 10 | 百頁 30<br>油豆腐 30           | 魚丸 20<br>胡蘿蔔 30<br>大白菜 45<br>木耳 15 | 時令蔬 菜<br>100 | 素肉 20<br>當歸少許   |          |          |    |    |             |         |
| 6/12<br>(特餐日) | 四      | 香鬆飯                     | 照燒豬排                     | 雞絲拉皮                      | 白醬花菜                               | 炒青菜          | 香菇筍片<br>(水果)    | 6.3      | 3        | 2  | 3  | 水<br>果<br>1 | 920     |
|               | 食<br>材 | 白米 120<br>香鬆少許          | 豬排 50<br>照燒醬少<br>許       | 雞肉絲 50<br>小瓜 20<br>寬粉 5   | 白花椰 60<br>義式香料                     | 時令蔬 菜<br>100 | 香菇 10<br>筍片 10  |          |          |    |    |             |         |
| 6/13          | 五      | 白飯                      | 三杯<br>杏鮑菇雞               | 蔥燒豆干                      | 韓式泡菜<br>年糕                         | 炒青菜          | 榨菜絲湯            | 6.3      | 3        | 2  | 3  |             | 859     |
|               | 食<br>材 | 白米 120                  | 雞丁 50<br>杏鮑菇 20          | 青蔥 10<br>豆干片 50<br>丁香 5   | 大白菜 40<br>年糕 10<br>木耳 10<br>紅 K 10 | 時令青 菜<br>100 | 榨菜 10<br>肉絲 20  |          |          |    |    |             |         |

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:康立 二年級+素食:聯利