

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

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