






歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 21 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
6/23 	一	白飯	蒙古炒肉片	海根豆干	香菇小車輪	高麗菜	白玉雞湯						
	食材	白米 120	肉片 35 油菜 40 洋蔥 20	海根 20 豆干 40	香菇 10 小車輪 20	時令蔬菜 100	白蘿蔔 10 雞丁 10	6	3.3	2	3		893.7
6/24 	二	小米飯	咖哩雞丁	大白菜粉絲炒蛋	蝦米豆薯	有機空心菜	薏仁肉片(保久乳)					乳品 1	
	食材	白米 100 小米 10	紅蘿蔔 15 馬鈴薯 10 雞丁 50 洋蔥 10	大白菜 20 雞蛋 55 冬粉 5	豆薯 20 紅 k20 木耳 15 蝦米 5	時令蔬菜 100	薏仁 10 肉片 10	6.4	3	2	3		884.4
6/25 	三	什錦炒麵	梅子燒雞	三杯米血豆腐	蒸奶油銀絲卷	有機黑葉白菜	大黃瓜肉絲湯						
	食材	白麵 150 胡蘿蔔 10 木耳 10 高麗菜 35 肉絲 25	筍片 30 紫蘇梅 10 雞丁 60	豆腐 50 米血 20	銀絲卷 30	時令蔬菜 100	大黃瓜 15 肉絲 30	6.3	3	2	3		859
6/26 (蔬食日) 	四	香鬆飯	豉汁魚片	翡翠蒸蛋	什錦燴三菇	三色小黃瓜	南瓜濃湯(水果)					水果 1	
	食材	香鬆 5 白米 120	鮮魚片 60 豆豉 5 薑絲	翡翠 10 雞蛋 55	袖珍菇 20 金針菇 20 胡蘿蔔 10 香菇 20 筍絲 10	時令蔬菜 100	南瓜 20 洋蔥 20 雞蛋 20 玉米 10	6.2	3	2.1	3		888
6/27 	五	白飯	沙茶什錦豬肉鍋	蔥爆雞柳	香酥馬鈴薯塊	長江豆	豆腐大白菜湯						
	食材	白米 110	海結 15 玉米塊 10 白蘿蔔 15 肉片 55 沙茶適量	洋蔥 40 雞柳 45	馬鈴薯塊 55	時令蔬菜 100	豆腐 20 大白菜 30 柴魚少許	6.2	3.3	2	3		870

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