






歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 3 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
9/15 	一	白飯	醬燒雞丁	豆干炒肉絲	雙菇燴白菜	有機白菜	鹽菜肉絲湯						
食材		白米 120	洋蔥 25 馬鈴薯 15 雞丁 50	豆干 20 豬肉絲 20 洋蔥 10	袖珍菇 15 新鮮香菇 15 大白菜 35	時令蔬菜 100	鹽菜 10 肉絲 20	6.2	2.8	2	3		833.6
9/16 	二	香鬆飯	蠔油豬排	雞茸玉米粒	泡菜寬粉	有機空心菜	菜頭雞湯(豆漿)						
食材		白米 110 香鬆適量	豬排 50	雞絞肉 30 玉米 10	寬冬粉 15 泡菜 70	時令蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 10	6.6	3.3	2	2.6	豆漿 1	885
9/17(特餐日) 	三	日式炒飯	香菇雞丁	紅蘿蔔炒蛋	客家冬瓜小菊	三色高麗菜	海芽魚丸湯						
食材		白米 120 三色豆 5 柴魚少許	雞丁 50 香菇 10 白蘿蔔 20	紅蘿蔔 20 雞蛋 40	冬瓜 25 梅干 5 小菊 20	時令蔬菜 100	海芽 30 魚丸 10	6	3.2	2.1	3		871.3
9/18(蔬食日) 	四	燕麥飯	烤鯖魚	嫩蛋鮑菇	紅燒豆腐	青江菜	當歸麵線湯(水果)						
食材		燕麥 20 白米 100	鯖魚 40	杏鮑菇 40 雞蛋 40 三色豆 5	筍片 20 木耳 20 紅蘿蔔 20 油豆腐 55	時令蔬菜 100	當歸 2 麵線 5	6.2	2.8	2	3	水果 1	882.2
9/19 	五	白飯	壽喜燒豬肉	宮保豆干	義式馬鈴薯	三色小黃瓜	玉米排骨湯						
食材		白米 110	金針菇 15 香菇 15 豬肉 60 高麗菜 20 芝麻 0.1	紅 K 20 筍角 30 乾辣椒少許 豆干 55	馬鈴薯 50	時令蔬菜 100	玉米 20 排骨 10	6.3	3.1	2	3		860.3

1. 本菜單僅使用國產豬肉
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+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利