

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第4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
9/22	一	胚芽飯	蔥燒豬排	雞蓉雙丁	螞蟻上樹	有機 空心菜	海芽 蛋花湯	6.8	3	2	3	0	886
		白米 100 胚芽 20	豬排 60 洋蔥 10	紅蘿蔔 30 豆薯 30 雞絞肉 25	豬絞肉 10 高麗菜 30 紅蘿蔔 10 木耳 10 冬粉 10	青菜 100	雞蛋 15 乾海芽 10						
9/23	二	米飯	左宗棠 雞丁	白菜肉絲 炒金針	五味醬 豆腐	油菜	白玉 龍骨湯	6	3.1	2	3	1	988
		白米 120	雞丁 55 筍丁 30 彩椒 5	豬肉絲 20 大白菜 35 金針菇 10	板豆腐 65 五味醬適量	青菜 100	白 K 20 龍骨 10						
9/24(特餐日)	三	麥片飯	豆腐蒸 鮮魚片	糖醋豆包	皇帝豆 滷麵輪	蚵白菜	紅茶珍珠	7	4	2	3	0.1	981
		白米 100 麥片 20	鮮魚片 60 豆腐 20	豆包 30 木耳 20 洋蔥 35 鳳梨 5	皇帝豆 10 麵輪 15 白蘿蔔 45	青菜 100	紅茶茶包 適量 珍珠 10						
9/25 (蔬食日)	四	日式炒麵	京醬肉片	茶葉蛋	魚羹玉米粒	高麗菜 紅蘿蔔	丁香 味噌湯	4.5	3.1	2	3	1	793
		白麵條 180	肉片 45 油菜 30	雞蛋 55 滷包適量 紅茶包適量	魚羹 20 玉米粒 40	青菜 100	板豆腐 20 丁香適量 柴魚片適量 味噌適量						
9/26	五	米飯	鐵板雞柳	豆干絞肉	咖哩 甜不辣	青江菜	蔬菜 肉絲湯	6.5	3.3	2	3	0	888
		白米 120	雞柳 45 洋蔥 20 豆芽菜 20	豬絞肉 20 豆干丁 40	甜不辣 20 虱目魚丸 15 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 20 洋蔥 5	青菜 100	高麗菜 15 金針菇 5 海芽 5 豬肉絲 5						

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