

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 7 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
10/13	一	白飯	胡椒 洋蔥肉片	糖醋豆包	大瓜魚羹	炒青菜	香菇雞湯	6	3.7	2	2.8		836.8
	食材	白米 120	洋蔥 50 肉片 50	豆包 40 鳳梨 10 洋蔥 10 毛豆 10	大黃瓜 40 魚羹 20	時令蔬菜 100	雞丁 15 香菇 5						
10/14	二	小米飯	滷汁豬排	馬鈴薯 玉米炒蛋	雙菇燴白菜	炒青菜	菜頭排骨湯 (保久乳)	6.3	3	2	3	乳 品 1	870
	食材	白米 110 小米 10	豬肉 50	馬鈴薯 15 玉米粒 15 雞蛋 50	金針菇 20 新鮮香菇 10 大白菜 40	時令蔬菜 100	菜頭 30 排骨 20						
10/15	三	燕麥飯	芝麻翅中 x2	肉燥 三角腐	關東煮	炒青菜	海芽蛋花湯	6.3	3	1.9	2.9		845.5
	食材	白米 110 燕麥 10	翅中 70	三角腐 60 肉沫 15	紅蘿蔔 25 白蘿蔔 35 米血 10 金針菇 20 小黑輪 10	時令蔬菜 100	海芽 10 蛋花 10						
10/16	四	日式炒飯	糖醋鮮魚片	嫩蛋菇菇	蘿蔔 滷百頁	炒青菜	味噌湯 (水果)	6	3.3	2	3	水 果 1	906
	食材	白米 120 三色豆 5	鮮魚片 50 彩椒 15	毛豆 25 木耳 5 秀珍菇 10 雞蛋 35 筍絲 30	白蘿蔔 30 香菇 10 百頁 20	時令蔬菜 100	柴魚片 2 豆腐 25 味噌少許						
10/17	五	白飯	咖哩雞丁	沙茶油菜 肉片	海龍 豆干	炒青菜	南瓜濃湯	6.2	3.4	2	3		877
	食材	白米 120	雞丁 60 紅 K 5 馬 K10 洋蔥 10	肉片 40 油菜 40 沙茶適量	豆干片 25 海龍 40	時令蔬菜 100	南瓜 10 洋蔥 10 雞蛋 10						

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+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利