





歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 5 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
9/29	一	教師節補假											
	食材												
9/30	二	白飯	筍干豬柳	洋蔥炒蛋	醬燒杏鮑菇小四角	有機空心菜	蘿蔔雞湯(保久乳)	6	3.7	2	3	乳品 1	908.6
	食材	白米 120	豬柳 50 筍干 5	洋蔥 30 雞蛋 40 紅 K 絲 5	杏鮑菇 50 小四角 30	時令青菜 100	雞丁 20 白蘿蔔 10						
10/1	三	芝麻飯	紅燒雞丁	肉燥滷蛋	韓式寬冬粉	青江菜	四神肉絲湯	6.3	3.3	2	3		860
	食材	白米 120 芝麻適量	雞丁 50 紅蘿蔔 30 白蘿蔔 30	絞肉 10 雞蛋 55	寬冬粉 5 泡菜 20 大白菜 20	時令蔬菜 100	肉絲 10 四神料適量						
10/2 (蔬食日)	四	蔬菜炒飯	虱目魚條*2	麻婆豆腐	三杯小菊滷麵腸	高麗菜	刺瓜魚丸湯(水果)	6	3.1	2	3	水果 1	870.5
	食材	白米 120 三色豆 5 高麗菜 40	虱目魚條 55	素肉燥 10 豆腐 50 三色豆 5	麵腸 30 小菊 20 海結 20 白 K20	時令青菜 100	大黃瓜 20 魚丸 15						
10/3	五	白飯	橙汁雞翅 x1	八寶肉醬	豆薯炒蛋	豆芽菜	玉米排骨湯	6.1	2.9	2	3		830.7
	食材	白米 120	雞翅 50 (三節翅)	紅 K 丁 30 筍丁 40 肉末 30 豆乾丁 30	豆薯 30 雞蛋 35	時令蔬菜 100	玉米粒 10 湯骨 10						

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