

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 食材												
9/30	二 食材	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)						
10/1	三 食材	芝麻飯	紅燒 雞丁	肉燥滷蛋	韓式 寬冬粉	青江菜	四神 肉絲湯						
10/2 (蔬食日)	四 食材	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)						
10/3	五 食材	白飯	橙汁雞翅 x1	八寶肉醬	豆薯炒蛋	豆芽菜	玉米 排骨湯						

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