






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	青江菜	香菇雞湯						
	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	6	3.7	2	2.8		836.8
10/14 	二	小米飯	滷汁豬排	馬鈴薯 玉米炒蛋	雙菇 燴白菜	有機 空心菜	菜頭 排骨湯 (保久乳)						
	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	6.3	3	2	3	乳 品 1	870
10/15(特餐日) 	三	燕麥飯	芝麻翅中 x2	肉燥 三角腐	關東煮	有機 白菜	海芽 蛋花湯						
	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	6.3	3	1.9	2.9		845.5
10/16 (蔬食日) 	四	日式炒飯	糖醋 鮮魚片	嫩蛋菇菇	蘿蔔 滷百頁	高麗菜	味噌湯 (水果)						
	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	6	3.3	2	3	水 果 1	906
10/17 	五	白飯	咖哩雞丁	沙茶油菜 肉片	海龍豆干	豆芽菜	南瓜濃湯						
	食材	白米 120	雞丁 60 紅 K 5 馬 K 10 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	6.2	3.4	2	3		877

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