

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第9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	油 脂	水 果	總熱 量
10/27	一	胚芽飯	照燒雞丁	客家小炒	蒲瓜三色	炒青菜	冬瓜枸杞 素肉湯	6.2	3.1	2.1	2.8	2.8		845
	食材	白米 110 胚芽 20	小黃瓜 70 雞丁 60 芝麻少許	魷魚絲 10 肉絲 20 豆干 20	蒲瓜 35 紅 K10 木耳 5	時令 蔬菜 100	冬瓜 30 枸杞少許 素肉 5							
10/28	二	白飯	洋蔥豬柳	三杯米血 杏鮑菇	大瓜炒蛋	炒青菜	鳳梨豆醬 雞湯 (保久乳)	6.1	3	2.3	2.8	2.8	乳 品 1	985.
	食材	白米 110	豬柳 60 洋蔥 30	米血 20 杏鮑菇 30	大瓜 40 紅蘿蔔 10 雞蛋 30	時令 蔬菜 100	鳳梨豆醬 10 雞丁 20 苦瓜 10							
10/29 (特餐日)	三	三色 蛋炒飯	紅燒雞丁	翡翠蒸蛋	塔香海根	炒青菜	冬菜筍絲 肉絲湯	6.3	3	2.3	2.8	2.8		849.
	食材	白米 120 三色豆 5 雞蛋 10	白 K 20 雞丁 50 小四角 25	雞蛋 45 翡翠 10	海根 60 九層塔少許	時令 青菜 100	冬菜 5 肉絲 15 筍絲 10							
10/30 (蔬食日)	四	小米飯	虱目魚排	素麻婆 豆腐	大白菜粉絲 炒蛋	炒青菜	當歸 麵線湯 (水果)	6.2	3	2	2.8	2.8	水果 1	895
	食材	白米 100 小米 20	虱目魚排 45	素瓜仔肉 10 豆腐 60 三色豆 5	大白菜 70 粉絲 15 紅 K10 雞蛋 30	時令 蔬菜 100	麵線 5 當歸少許							
10/31	五	白飯	五香雞翅*1	小瓜 炒肉片	馬鈴薯 杏鮑菇	炒青菜	香菇筍片 排骨湯	6	2.9	2.1	2.8	2.8		816
	食材	白米 120	雞翅 60	小黃瓜 30 肉片 35	馬 K 角 20 杏鮑菇 30	時令 蔬菜 100	排骨 15 香菇 15 筍片 15							

1、學校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