





歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 8 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
10/20 	一	米飯	山藥雞丁	肉末玉米粒	香菇花瓜油豆腐	有機白菜	金針菇肉絲湯						
食材		白米 120	雞丁 50 山藥 15 馬鈴薯 15 紅蘿蔔 25	絞肉 25 玉米粒 40	香菇 25 花瓜 25 板豆腐 50	青菜 100	金針菇 25 豬肉絲 5	6.3	3	2	3	0	851
10/21 	二	麥片飯	海結滷肉角	紫蘇梅燒雞	繽紛雙花菜	四季豆	白玉虱目魚丸湯						
食材		白米 120 麥片 20	豬肉角 40 海結 10 紅蘿蔔 10	紫蘇梅適量 雞丁 50 高麗菜 25	青花菜 25 白花菜 25 彩椒 5	青菜 100	白蘿蔔 20 虱目魚丸 15 履歷豆漿	6	3.9	2.2	3	0	903
10/22 (蔬食日) 	三	米飯	豉汁豆腐旗魚片	翡翠蒸蛋	韓式泡菜年糕	油菜	冬瓜山粉圓						
食材		白米 120	白旗片 60 豆腐 30 豉汁適量	雞蛋 45 翡翠 5 香菇 20	泡菜 5 大白菜 70 年糕 15	青菜 100	冬瓜磚 10 山粉圓 5	7	2.9	2	3	0	893
10/23 	四	香鬆飯	蒙古炒肉片	白醬洋蔥雞丁	蔥爆肉絲豆干	空心菜	冬瓜蜆湯						
食材		白米 120 香鬆適量	肉片 40 油菜 20 高麗菜 20	雞丁 45 洋蔥 30 白醬適量	豆干片 30 肉絲 5 蔥 5	青菜 100	冬瓜 25 黃金蜆 5 水果	6	3.4	2	3	1	920
10/24	五	臺灣光復節											
食材													

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