

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	肉沫 玉米粒	香菇花瓜 油豆腐	有機白菜	金針菇 肉絲湯	6.3	3	2	3	0	851
	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						
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	6	3.9	2.2	3	0	903
	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						
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	7	2.9	2	3	0	893
	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						
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	6	3.4	2	3	1	920
	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						
10/24	五	臺灣光復節											
	食材												

- 本菜單僅使用國產豬肉
- 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
- 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