

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 10 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
11/5	三	白飯	壽喜燒肉片	玉米三丁	白玉魯豆干	炒青菜	豆薯蛋花湯	6.2	3.5	2	3		811.5
	食材	白米 120	肉片 60 高麗菜 30 芝麻適量	玉米 20 雞胸 20 紅蘿蔔 20 毛豆 10	白蘿蔔 20 豆干角 35	時令蔬菜 100	豆薯 20 雞蛋 15						
11/6	四	芝麻飯	咖哩雞丁	海芽 筍絲炒蛋	綜合時蔬	炒青菜	金針菇肉絲湯	6	2.9	2.3	3		886.5
	食材	白米 100 芝麻 20	雞丁 70 馬 K10 紅 K10 洋蔥 10	雞蛋 55 筍絲 25 海芽 15	白花椰 50 秀珍菇 20	時令青菜 100	肉絲 20 金針菇 20						

1. 學校菜單僅使用國產豬
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。

素食+1年級:聯利