

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	水 果	總 熱量
10/27	一	胚芽飯	照燒雞丁	客家小炒	蒲瓜三色	蒜香菜豆	冬瓜枸杞 素肉湯	6.2	3.1	2.1	2.8	845	
	食材	白米 110 胚芽 20	小黃瓜 70 鷄丁 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	青江菜	鳳梨豆醬 雞湯 (保久乳)	6.1	3	2.3	2.8	985. 5	
	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	有機莧菜	冬菜筍絲 肉絲湯	6.3	3	2.3	2.8	849. 5	
	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	有機白菜	當歸 麵線湯 (水果)	6.2	3	2	2.8	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	高麗菜	香菇筍片 排骨湯	6	2.9	2.1	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. 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