






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 | | | | | | |
| | 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 | 6.2 | 3.1 | 2.1 | 2.8 | | 845 |
| 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) | | | | | | |
| | 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 | 6.1 | 3 | 2.3 | 2.8 | 乳品 1 | 985.5 |
| 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 | | | | | | |
| | 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 | 6.3 | 3 | 2.3 | 2.8 | | 849.5 |
| 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) | | | | | | |
| | 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 | 6.2 | 3 | 2 | 2.8 | 水果 1 | 895 |
| 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 | | | | | | |
| | 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 | 6 | 2.9 | 2.1 | 2.8 | | 816 |

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