

歸仁國中 營養午餐菜單(素)\_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 11 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
11/10	一	燕麥飯	花瓜 香菇素肉片	五香 豆干角	嫩蛋鮑菇	炒青菜	薑絲 海芽湯	6.4	2.5	2.4	2.7		817
	食 材	白米 120 燕麥 10	素肉片 40 香菇 20 麵腸 10 花瓜 30	豆干角 50	杏鮑菇 30 雞蛋 30 三色豆 5	時令蔬菜 100	薑絲 10 海芽 20						
11/11	二	白飯	麻油小四角 麵線	蒙古炒肉	三色玉米粒	炒青菜	味噌湯 (乳品)	6.4	2.5	2	2.7	豆 漿 1	862
	食 材	白米 120	小四角 50 白麵線 40	高麗菜 30 素肉片 35 沙茶少許	紅蘿蔔 30 毛豆 10 玉米粒 30	時令蔬菜 100	豆腐 25 味噌 10						
11/12	三	醬油拌飯	照燒素雞腿	素麻婆 豆腐	粉絲大白菜	炒青菜	當歸 素肉湯	6.1	2.9	2	2.6		811.5
	食 材	白米 110	素雞腿	豆腐 55 素肉臊 20 三色豆 5	木耳 15 紅 K15 大白菜 30 粉絲 5	時令蔬菜 100	大素肉 20 當歸適量						
11/13	四	小米飯	素鰻魚	翡翠蒸蛋	綜合滷味	炒青菜	巧達濃湯 (水果)	6.3	3	1.7	2.7	水 果 1	890
	食 材	白米 100 小米 10	素鰻魚 50	翡翠 5 蛋 40	海結 10 小豆干 30 小黑輪 15 白蘿蔔 20 玉米 10	時令蔬菜 100	雞蛋 20 馬 K 丁 15 三色豆 5						
11/14	五	白飯	泰式檸檬 素雞丁	茶葉蛋	豆皮炒長豆	炒青菜	菜頭 薑絲湯	6	2.7	2.3	2.8		806
	食 材	白米 120	泰式檸檬 素雞丁 50 彩椒 10	雞蛋 55	長豆 55 豆皮 20	時令蔬菜 100	菜頭 30 薑絲適量						

1. 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
2. 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