

歸仁國中 營養午餐菜單\_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 香菇肉片	五香 豆干角	嫩蛋鮑菇	炒青菜	海芽 魚丸湯	6.4	3.2	2.1	2.7	0	862
	食材	白米 120 燕麥 10	花瓜 30 香菇 20 肉片 40 麵腸 10	豆干角 35	杏鮑菇 30 雞蛋 30 三色豆 5	時令蔬菜 100	魚丸 30 海芽 15						
11/11	二	白飯	麻油雞丁	蒙古炒肉	三色玉米粒	炒青菜	丁香 味噌湯 (乳品)	6.5	3	2	3	乳 品 1	914
	食材	白米 120	骨腿丁 60 白麵線 10 麻油少許	高麗菜 20 小肉片 35 洋蔥 30	紅蘿蔔 30 毛豆 10 玉米粒 30	時令蔬菜 100	丁香 1 豆腐 20 味噌少許						
11/12	三	醬油拌飯	照燒翅中 *2	泰式 打拋肉	粉絲大白菜	炒青菜	當歸 素肉湯	6	2.6	2	3		800
	食材	白米 110	翅中 50	洋蔥丁 10 絞肉 35 番茄丁 5 豆乾丁 10	木耳 20 紅 20 大白菜 60 粉絲 5	時令蔬菜 100	大素肉 20 當歸適量						
11/13	四	小米飯	香酥虱目 魚條 x2	翡翠蒸蛋	綜合滷味	炒青菜	巧達濃湯 (水果)	6.6	3	1.8	2.6	水 果 1	909
	食材	白米 100 小米 10	虱目魚條 70	翡翠 5 蛋 40	海結 10 小豆干 30 小黑輪 15 白蘿蔔 20 玉米 10	時令青菜 100	雞蛋 20 馬 K 丁 15 三色豆 5						
11/14	五	白飯	泰式雞丁	肉沫長豆	茶葉蛋	炒青菜	菜頭 排骨湯	6	2.8	2.2	3	0	820
	食材	白米 120	雞丁 60 彩椒 30	肉沫 20 長豆 35	蛋 55	時令蔬菜 100	菜頭 30 排骨 10						

1. 學校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