






歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 13 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
11/24 	一	白飯	麻油雞	香菇花瓜 油豆腐	蝦米 肉絲蒲瓜	青江菜	白玉 龍骨湯						
食材		白米 120	雞丁 50 麻油適量 白麵線 10	豆腐 40 香菇 15 花瓜 15	肉絲 20 蒲瓜 20 蝦米 5	時令蔬菜 100	白 K 15 龍骨 10	6.4	2.5	2	2.7	0	807
11/25 	二	小米飯	和風 壽喜燒 肉片	紅 K 炒蛋	韓式泡菜 年糕	有機 小松菜	刺瓜魚 丸湯 (乳品)						
食材		白米 100 小米 20	肉片 35 高麗菜 30 芝麻少許	紅 K35 雞蛋 35	泡菜 30 年糕 30	時令蔬菜 100	刺瓜 10 魚丸 30	6.2	2.5	2	3	乳品 1	882
11/26 	三	什錦 炒飯	三杯雞 米血	丁香 肉絲豆干	香菇 燒冬瓜	有機 白菜	大頭菜 排骨湯						
食材		白米 110 三色豆 20 蔥酥適量	雞丁 50 米血 20	肉絲 20 豆干 35 丁香 5	香菇 10 冬瓜 40 蠔油少許	時令蔬菜 100	大頭菜 30 排骨 15	6.2	3	2	3		844
11/27 (蔬食日) 	四	白飯	鮮魚 粉絲煲	蕃茄炒蛋	塔香海茸	高麗菜	豆腐 味噌湯 (水果)						
食材		白米 120	鮮魚片 40 粉絲 10	蕃茄 35 蛋 35	海茸 55 九層塔 5	時令青菜 100	豆腐 30 海芽 10 柴魚片適量 味噌適量	6.1	2.7	2	3	水果 1	875
11/28 	五	胚芽飯	蠔油蔬菜 雞柳	滷蛋肉燥	小瓜 炒豆包	花椰菜	榨菜 肉絲湯						
食材		白米 110 胚芽 10	雞柳 35 甜椒 20 洋蔥 10 蠔油適量	肉燥 15 滷蛋 45	豆包 40 小瓜 30	時令蔬菜 100	榨菜 10 肉絲 15	6	3	2	3	0	830

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