

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第 15 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	總熱量
12/08	一	白飯	咖哩雞丁	木須炒蛋	海結豆干	炒青菜	蘿蔔玉米粒湯	6.1	2.5	2	2.7	0
	食材	白米 120	雞丁 35 紅蘿蔔 20 馬 K20	筍絲 25 蛋 40	海結 15 豆干 15	季節食蔬 100	白 k15 玉米粒 20					
12/09	二	南瓜飯	紅燒肉角	肉沫嫩腐	醬燒甜不辣	炒青菜	山藥枸杞雞湯(乳品)	6.3	2.7	2	3	903.5
	食材	白米 100 南瓜 20	白 K20 肉角 30	肉沫 20 板豆腐 30	小黑輪 25 洋蔥 15 紅 K 20 馬 K 20	季節食蔬 100	山藥 10 雞丁 15 枸杞少許					
12/10	三	白飯	洋蔥炒肉片	日式蒸蛋	辣炒三絲	炒青菜	什錦蔬菜湯	6.2	2.7	2.3	3	830
	食材	白米 120	肉片 35 洋蔥 15	毛豆 15 香菇 10 蛋 40 柴魚適量	肉絲 20 豆干絲 20 海帶絲 40	季節食蔬 100	紅 k10 洋蔥 10 高麗菜 10					
12/11	四	胚芽飯	炸旗魚片	彩椒秀珍菇板豆腐	螞蟻上樹	炒青菜	大黃瓜魚丸湯(水果)	6.1	2.8	2	2.6	864
	食材	白米 100 胚芽 20	旗魚片 35	秀珍菇 10 彩椒 10 紅 k 5 板豆腐 40	冬粉 10 高麗菜 20 木耳 5 紅 K 10 素肉燥 15	季節食蔬 100	大黃瓜 20 魚丸 30					
12/12	五	小米飯	三杯雞米血	豆包炒小瓜肉絲	蒜味雙花	炒青菜	青木瓜排骨湯	6.2	2.7	2	3	822
	食材	白米 100 小米 20	雞丁 40 杏鮑菇 20 米血 15	小瓜 15 豆包 20 木耳 5 肉絲 15	白花 15 青花 15 蒜碎 3	季節食蔬 100	青木瓜 20 排骨 15					

備註：1. 本菜單僅使用國產豬

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