






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	水果	總熱量
12/8 	一	白飯	咖哩雞丁	木須炒蛋	海結豆干	有機莧菜	蘿蔔玉米粒湯						
	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	6.1	2.5	2	2.7	0	807
12/9 	二	南瓜飯	紅燒肉角	肉沫嫩腐	醬燒甜不辣	有機白菜	山藥枸杞雞湯(乳品)						
	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	6.3	2.7	2	3	乳品 1	903.5
12/10 	三	白飯	洋蔥炒肉片	日式蒸蛋	辣炒三絲	青江菜	什錦蔬菜湯						
	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	6.2	2.7	2.3	3		830
12/11 	四	胚芽飯	炸旗魚片	彩椒秀珍菇板豆腐	螞蟻上樹	蝦米結頭菜	大黃瓜魚丸湯(水果)						
	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	6.1	2.8	2	2.6	水果 1	864
12/12 	五	小米飯	三杯雞米血	豆包炒小瓜肉絲	蒜味雙花	三色高麗菜	青木瓜排骨湯						
	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	6.2	2.7	2	3	0	822

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

◎12/12(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱請隨同餐盒及湯桶搬至搬餐的定點，讓司機先生收回廠區。