

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第17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
12/22	一	白飯	紅燒肉角	筍絲炒蛋	丁香豆干	炒青菜	菜頭雞湯	6	3.2	2	2.8	836	
	食材	白米 120	紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15 肉角 40	筍絲 25 雞蛋 30 木耳 15	丁香 5 豆干片 30	時令 蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 10						
12/23	二	燕麥飯	泰式雞丁	滷味	白醬花菜	炒青菜	酸菜 肉絲湯 (乳品)	6	2.7	2.4	2.8	乳 品 1	863.5
	食材	燕麥 20 白米 100	雙椒 15 小瓜角 15 雞丁 60	白蘿蔔 25 海結 20 小四角 40	洋蔥 10 紅蘿蔔 10 白花椰 30 義式香料少許	時令 蔬菜 100	肉絲 15 酸菜 10						
12/24 (特餐日)	三	蔥油拌飯	韓式肉片 炒年糕	肉燥蒸蛋	小瓜拌 杏鮑菇	炒青菜	味增湯	6.5	3	2.3	2.8	864	
	食材	白米 120 蔥油少許	泡菜 10 肉片 50 年糕 15 大白菜 30	肉燥 20 雞蛋 55	小瓜 20 杏鮑菇 20 紅 k20 木耳 10	時令 蔬菜 100	海芽 20 豆腐 30						
12/25	四	行憲紀念日											
12/26	五	白飯	三杯馬鈴薯 雞丁	五味豆腐	玉米炒蛋	炒青菜	柴魚銀芽 菇菇湯 (水果)	6.3	3	2	2.8	水 果 1	902
	食材	白米 120	馬 k20 雞丁 35	豆腐 30 五味醬少許	玉米 25 雞蛋 40	時令 蔬菜 100	柴魚片少許 黃豆芽 25 香菇 25						

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