

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	味噌湯	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											
	食材												
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