

歸仁國中 營養午餐菜單(素)_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	紅燒豆腐	筍絲炒蛋	乾扁豆干	炒青菜	菜頭湯	6	3	2	2.8		813.5
	食 材	白米 120	紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15 豆腐 40	筍絲 25 雞蛋 40 木耳 15	豆干 30	時令蔬菜 100	菜頭 30						
12/23	二	燕麥飯	泰式雞丁	滷味	白醬花菜	炒青菜	酸菜素羊 肉湯 (乳品)	6	3	2	2.8	乳 品 1	876
	食 材	燕麥 20 白米 100	素雞丁 35 泰式醬 少許	白蘿蔔 25 海結 20 小四角 55	紅蘿蔔 10 白花椰 30 義式香料少 許	時令蔬菜 100	素羊肉 20 酸菜 10						
12/24 (特餐日)	三	蔬菜拌飯	韓式肉片 炒年糕	素肉燥 蒸蛋	小瓜杏鮑菇	炒青菜	味噌湯	6.3	2.8	2.2	2.8		832
	食 材	紅 k10 木耳 5 高麗菜 5 白米 120	泡菜 10 素肉片 50 年糕 15 大白菜 30	素肉燥 10 雞蛋 55	小瓜 20 杏鮑菇 20	時令蔬菜 100	海芽 20 豆腐 30						
12/25	四 食 材	行憲紀念日											
12/26	五	白飯	三杯馬鈴薯 素雞丁	五味豆腐	玉米炒蛋	炒青菜	銀芽菇菇 湯(水果)	6.1	3	2	2.8	水 果 1	888
	食 材	白米 120	馬 k20 素雞丁 35	豆腐 30 五味醬少許	玉米 25 雞蛋 40	時令蔬菜 100	黃豆芽 25 香菇 25						

1. 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
2. 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