

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 | 菠菜 | 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 | 有機白菜 | 酸菜 肉絲湯 (乳品) | 6 | 2.7 | 2.4 | 2.8 | 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 | 青江菜 | 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 | 高麗菜 | 柴魚銀芽 菇湯 (水果) | 6.3 | 3 | 2 | 2.8 | 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. 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