





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 | | | | | | |
| | 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 | 6 | 3.2 | 2 | 2.8 | | 836 |
| 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) | | | | | | |
| | 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 | 6 | 2.7 | 2.4 | 2.8 | 乳品 1 | 863.5 |
| 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 | | | | | | |
| | 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 | 6.5 | 3 | 2.3 | 2.8 | | 864 |
| 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) | | | | | | |
| | 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 | 6.3 | 3 | 2 | 2.8 | 水果 1 | 902 |

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