

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第 19 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
1/5	一	白飯	京醬炒雞	麻婆豆腐	醬燒米血 杏鮑菇	炒青菜	海芽 魚丸湯	6.3	3	2	3	851	
	食材	白米 120	紅 K 20 小黃瓜 20 雞丁 40	肉燥 10 豆腐 60 三色豆 5	米血 30 杏鮑菇 30	時令蔬菜 100	海芽 30 魚丸 10						
1/6	二	燕麥飯	麻油麵線 肉片	三丁炒蛋	五香豆干	炒青菜	香菇雞湯 (乳品)	6.2	3	2	3	乳 品 1	954
	食材	燕麥 20 白米 100	白麵線 20 小肉片 30 麻油少許 薑片 10	馬 K5 毛豆仁 5 玉米 10 雞蛋 40	小豆干 30	時令蔬菜 100	香菇 20 雞丁 15						
1/7	三	小米飯	香滷雞翅*1	鐵板肉絲	豆皮白菜魯	炒青菜	金菇大根 柴魚湯	6	2.8	2	3	0	815
	食材	白米 100 小米 20	雞翅 60	肉絲 35 紅 K 15 銀芽 15	豆皮 20 大白菜 20	當季青菜 100	金針菇 10 白蘿蔔 10 柴魚少許						
1/8 (蔬食日)	四	高麗菜 拌飯	茄汁燴 旗魚片	滷味	義式馬鈴薯	炒青菜	玉米 蛋花湯 (水果)	6.4	3	2	3	水 果 1	918
	食材	白米 120 木耳絲 5 紅 k10 高麗菜 20	旗魚片 50	白蘿蔔 30 海結 30 小四角 60	洋蔥 20 馬鈴薯 50 胡椒少許	時令蔬菜 100	玉米粒 10 雞蛋 10						
1/9	五	白飯	醬燒雞丁	肉燥滷蛋	沙茶雙花 甜不辣	炒青菜	大頭菜 排骨湯	6.2	3	2	3	844	
	食材	白米 120	雞丁 50 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 30	豬絞肉 15 雞蛋 55	白花 20 青花 20 甜不辣片 30	時令蔬菜 100	大頭菜 30 排骨 15						

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