

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠(素)單位公克/1人份 第 21 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
1/19	一	小米飯	梅干燒 豆腐	木耳紅蘿蔔 炒蛋	絲瓜米苔目	炒青菜	素 肉骨茶湯	6.2	3	2	3	844	
	食材	白米 100 小米 20	筍干 5 梅干 5 小四角 60	木耳 15 紅蘿蔔 15 雞蛋 45	絲瓜 20 米苔目 20	時令 蔬菜 100	白蘿蔔 20 胡椒粉少許						
1/20	二	休業式											
	食材												
1/21	三	素茄汁 蛋炒飯	烤鰻魚	三杯百頁 豆腐	醬燒素魚丸	炒青菜	當歸 素肉湯	6.1	3	2	3	830	
	食材	白米 120 雞蛋 40 茄汁少許	素鰻魚 50	百頁 20 油豆腐 35	紅蘿蔔 20 馬鈴薯 10 素丸 20 素黑輪 10	時令 蔬菜 100	當歸少許 素肉 20						
1/22	四	白飯	胡椒肉排	日式蒸蛋	香菇麵筋	炒青菜	紫菜高麗菜 金針菇湯	6.1	3	2	3	830	
	食材	白米 120	素肉排 40	香菇 15 毛豆 15 雞蛋 45	香菇 10 紅蘿蔔 20 油泡 10 海結 10	時令 青菜 100	紫菜 10 高麗菜 10 金針菇 15						
1/23	五	素香鬆飯	綜合鹹酥雞	乾燒 豆干片	韓式泡菜 冬粉	炒青菜	榨菜 素肉絲湯	6.3	3	2	3	851	
	食材	素香鬆少 許 白米 120	素雞塊 55 馬鈴薯條 20	豆干片 50	大白菜 45 冬粉 10 木耳 20 紅蘿蔔 20	時令 蔬菜 100	榨菜 15 素肉絲 15						

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