

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 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	客家筍香梅干扣肉	木耳紅蘿蔔炒蛋	絲瓜米苔目	炒青菜	肉骨茶湯	6.2	3.2	2	3		859
	食材	白米 100 小米 20	筍干 5 梅干 5 豬肉 50	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 排骨 15 胡椒粉少許						
1/20	二	休業式											
	食材												
1/21 (蔬食日)	三	茄汁蛋炒飯	破布子蒸魚片	三杯百頁豆腐	醬燒魚丸	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	鮮魚片 45 薑絲 5 破布子少許	百頁 20 油豆腐 20	紅蘿蔔 10 馬鈴薯 10 魚丸 20 小黑輪 10	時令蔬菜 100	當歸少許 素肉 20						
1/22	四	白飯	咖哩雞柳	日式蒸蛋	香菇麵筋	炒青菜	紫菜高麗菜金針菇湯	6.2	3	2.2	3		849
	食材	白米 120	洋蔥 5 馬鈴薯 5 紅蘿蔔 10 雞柳 30	香菇 15 毛豆 15 雞蛋 45	香菇 10 紅蘿蔔 20 油泡 10 海結 10	時令蔬菜 100	紫菜 10 高麗菜 10 金針菇 15						
1/23	五	香鬆飯	綜合鹽酥雞	肉絲豆干	韓式泡菜冬粉	炒青菜	榨菜肉絲湯	6.1	3	2	3		837
	食材	白米 120 香鬆少許	雞丁 50 米血 20 馬鈴薯條 20	肉絲 30 豆干片 20	大白菜 45 冬粉 10 木耳 20 紅蘿蔔 20	時令青菜 100	榨菜 10 肉絲 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