

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (聯利) 第4週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	營養分析(g)
9/16 (一)	一	香鬆飯	杏鮑麻油雞	豆薯炒蛋	豆香總匯	炒青菜	玉米排骨湯	醣類：103.5 蛋白質：28.2 脂肪：25 總熱量：752
	熱量 kcal	420	95	85	75	40	50	
	食材 g	白米 100 香鬆 20	雞丁 35 杏鮑菇 10 米血 10 薑片適量 麻油少許	雞蛋 30 豆薯 10	菜豆 30 甜不辣絲 10	時令蔬菜 75	玉米 15 湯骨 10	
9/17 (二)	二	胚芽飯	蔥燒豬排	客家小炒	開陽胡瓜	炒青菜	香菇雞丁湯	醣類：117 蛋白質：33.6 脂肪：27.5 總熱量：850
	熱量 kcal	440	145	90	85	40	40	
	食材 g	白米 100 胚芽 20	里肌肉 40 青蔥微量	魷魚 5 豆乾片 35 肉絲 10 芹段微量	蝦米 5 胡瓜 35 木耳 5	時令蔬菜 75	香菇絲 5 雞丁 15	
9/18 (三)	三	燕麥飯	香滷雞腿	培根 洋芋角	五香海片	炒青菜	榨菜肉絲湯	醣類：102.5 蛋白質：28.2 脂肪：25 總熱量：748
	熱量 kcal	420	125	70	45	40	50	
	食材 g	白米 110 燕麥 10	雞腿 45	馬鈴薯角 30 洋蔥片 15 培根 10	海片 30	時令蔬菜 75	榨菜 10 肉絲 10	
9/19 (四) 蔬 食 日	四	油蔥拌飯	沙茶花枝 高麗菜	茶葉蛋	素肉 炒青花	炒青菜	綠豆麥片湯	醣類：107 蛋白質：29 脂肪：25 總熱量：771
	熱量 kcal	420	100	75	52	40	50	
	食材 g	白米 100 油蔥酥 15	花枝 30 高麗菜 15 紅蘿蔔 5	雞蛋 45	素肉 5 青花菜 3	時令蔬菜 75	綠豆 10 麥片 10	
9/20 (五)	五	白飯	黑胡椒 洋蔥豬柳	麻婆豆腐	小瓜拌鮮菇	炒青菜	肉骨茶湯	醣類：97.5 蛋白質：27.5 脂肪：27.5 總熱量：748
	熱量 kcal	420	95	95	50	40	50	
	食材 g	白米 110	豬柳 30 洋蔥 10 黑胡椒醬 適量	豆腐 30 絞肉 15 豆瓣醬適量 青蔥微量	小黃瓜 10 杏鮑菇 20 紅蘿蔔 10 木耳 5	時令蔬菜 75	白蘿蔔 10 高麗菜 10 湯骨 10 肉骨茶包適量	

一年級：永豐 二年級：康立 三年級+素：聯利

◎9/20(星期五)中午用餐後，各班請將公用打菜餐具洗乾淨後放入餐具收納箱，再將餐具收納箱搬到剩餘餐放置的定點讓廠商回收消毒，感謝各班的協助與配合。