




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
12/18 	一	白飯	紅燒 軟骨丁	木須炒蛋	海結豆干	油菜	香菇雞湯
	食材	白米 120	紅蘿蔔 20 白蘿蔔 15 軟骨丁 30	筍絲 30 雞蛋 30	海結 20 豆干 25	季節食蔬 100	香菇 15 雞丁 15
12/19 	二	芝麻飯	宮保雞丁	肉沫嫩腐	大根黑輪	菠菜	四神 肉絲湯 (保久乳)
	食材	白米 120 芝麻適量	瓜角 20 筍角 15 紅蘿蔔角 20 雞丁 30	肉沫 30 嫩腐 40	白胡蘿蔔 45 黑輪條 20	季節食蔬 100	四神料 肉絲 10
12/20  特餐日	三	義大利 肉醬麵	左宗棠 雞丁	焗烤 馬鈴薯	小奶皇包	高麗菜	蘿蔔 排骨湯
	食材	白麵條 100 三色豆 5 洋蔥 20 絞肉 10	雞丁 40 紅蘿蔔 20 小瓜 15 香菇 10 筍片 10 洋蔥 10	馬鈴薯 40 三色豆 10 起司少許	小奶皇包	季節食蔬 100	白蘿蔔 15 排骨 30
12/21  蔬食日	四	白飯	破子 旗魚片	彩椒雙菇 板豆腐	番茄炒蛋	有機白菜	海芽 魚丸湯 (水果)
	食材	白米 120	破子 5 旗魚 35 薑絲 3 米酒 5	袖珍菇 20 鴻喜菇 20 彩椒 20 紅k 10 筍片 10 板豆腐 50	番茄 30 雞蛋 30	季節食蔬 100	海芽 5 魚丸 25
12/22 	五	胚芽飯	照燒豬排	豆包炒 小瓜肉絲	蒜味雙花	大白菜	燒仙草
	食材	白米 100 胚芽 20	豬排 35 照燒醬 3	小瓜 25 豆包 20 木耳 15 肉絲 10	白花 30 青花 30 蒜碎 3	季節食蔬 100	仙草汁 50 湯圓 10 粉角 5 綠豆 10 麥片 10

◎學校菜單僅使用國產豬肉

一年級:康立+201~206

三年級+素食:聯利+207~211