

# 歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利食品工廠 單位公克/1 人份 第 13 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
5/6 	一	白飯	紅燒軟骨丁	筍絲炒蛋	海結豆干	豆芽菜	香菇雞湯	6	2.7	2.1	2.8		801
	食材	白米 120	紅蘿蔔 25 白蘿蔔 25 軟骨丁 30	筍絲 25 雞蛋 30	海結 25 豆干 15	時令蔬菜 100	香菇 10 雞丁 15						
5/7 	二	芝麻飯	宮保雞丁	肉沫嫩腐	蔬菜冬粉	油菜	冬菜肉絲湯 (保久乳)	6.3	2.8	2.1	2.6	乳品 1	970.5
	食材	白米 120 芝麻適量	雞丁 40 紅蘿蔔 15 小瓜 10 香菇 5 乾辣椒 洋蔥 10	肉沫 30 嫩腐 50	高麗菜 30 冬粉 5 木耳 15 紅 K15	時令蔬菜 100	冬菜 5 肉絲 10						
5/8 	三	金黃蛋炒飯	照燒雞丁	芹香炒豆干肉絲	大根黑輪	大白菜	大黃瓜排骨湯	6.3	3.4	2	3		881
	食材	白米 120 三色豆 5 蛋 10 洋蔥 10	小黃瓜 15 雞丁 40 芝麻粒 0.2	豆干 35 西芹 10 肉絲 20	白蘿蔔 30 黑輪條 20	時令蔬菜 100	大黃瓜 35 排骨 15						
5/9 蔬食日 	四	燕麥飯	虱目魚排	嫩蛋鮑菇	紅燒豆腐	高麗菜	當歸米血湯 (水果)	6	3.1	2	2.5	水果 1	875
	食材	燕麥 20 白米 90	虱目魚排 40	杏鮑菇 40 雞蛋 55	筍片 20 木耳 20 紅蘿蔔 20 油豆腐 55	時令蔬菜 100	米血 10 當歸少許 紅麵線 5						
5/10 	五	小米飯	洋蔥豬排	豆包炒小瓜肉絲	蒜味雙花	有機白菜	味噌湯	6	2.6	2	3	0	800
	食材	白米 100 小米 20	豬排 50 洋蔥 30	小瓜 15 豆包 15 木耳 5 肉絲 10	白花 25 青花 25 蒜碎 3	時令蔬菜 100	豆腐 30 味噌少許 柴魚片少許						

康立：一年級 + 201 ~ 206

聯利：207 ~ 211 + 三年級 + 素食

- 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、魚類等及其製品。
- 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
- 如遇特殊情形（颱風、退貨、物價）將調整菜單。