






歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利食品工廠 單位公克/1 人份 第 15 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
5/20 	一	燕麥飯	椒麻雞丁	日式蒸蛋	白玉滷素小輪	油菜	玉米排骨湯						852
	食材	白米 100 燕麥 20	雞丁 35 紅蘿蔔 20 小黃瓜 20	毛豆 15 新鮮香菇 25 雞蛋 40 柴魚適量	小素輪 10 白玉 35	時令蔬菜 100	玉米粒 10 湯骨 15	6.1	3.2	2	3		
5/21 	二	白飯	梅干肉片	豆薯紅K炒蛋	雙菇燴白菜	青江菜	菜頭雞湯 (保久乳)						955
	食材	白米 120	筍干 5 梅干 5 豬肉片 40	紅雞 K 10 雞蛋 55 豆薯 10	金針菇 10 新鮮香大白菜 35	時令蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 15	6	2.6	2.2	3	乳品 1	
5/22 	三	芝麻飯	紅燒雞丁	茶葉蛋	白醬雙菜	有機白菜	芹香魚丸湯						792.5
	食材	白米 120 芝麻少許	雞丁 40 紅 K 20 小四角 20	蛋 55	洋蔥 20 綠花椰 25 白花椰 25 義式香料	時令蔬菜 100	魚丸 10 芹菜 5	6	2.5	2	3	0	
5/23 蔬食日 	四	日式炒飯	糖醋魚片	素麻婆豆腐	關東煮	高麗菜	南瓜濃湯 (水果)						831.5
	食材	白米 100 雞蛋 15 柴魚適量	旗魚片 50 洋蔥 10 木耳 10 糖醋醬少許	素瓜仔 10 豆腐 50 三色豆 5	白蘿蔔 40 紅蘿蔔 25 海結 15 小黑輪 15 米血 10	時令蔬菜 100	南瓜丁 20 三色豆 5	5.7	2.5	2	3	水果 1	
5/24 	五	胚芽飯	洋蔥肉片	杏鮑菇燒豆干	薑絲炒海根	豆皮大白菜	香菇筍片湯						789
	食材	白米 100 胚芽 20	洋蔥 15 肉片 45	杏鮑菇 25 豆干 50	海根 40 薑絲 5 紅蘿蔔 10	時令蔬菜 100	新鮮香菇 15 筍片 25						

一年級 + 201 ~ 206 : 康立 207 ~ 211 + 三年級 + 素食 : 聯利

- 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。