

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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果或乳品	總熱量
6/3 	一	白飯	味噌燒肉	壽喜燒豆腐雞肉	客家冬瓜魯麵輪	有機白菜	冬菜粉絲湯	6.5	3.2	2.1	3	乳品	882.5
	食材	白米 120	紅蘿蔔 15 馬鈴薯 15 洋蔥 10 小肉片 35 味噌 適量	雞丁 20 板豆腐 40 高麗菜 30 金針菇 10 芝麻 0.1	冬瓜 35 麵輪 10	時令蔬菜 100	冬菜 10 冬粉 5						
6/4 	二	胚芽飯	青木瓜燉雞	豆菊白菜滷	肉燥長豆	油菜	榨菜肉絲湯(保久乳)	6	2.8	2	.8	乳品 1	956
	食材	胚芽白米 100	雞丁 50 青木瓜 30	白菜絲 20 紅蘿蔔絲 5 香菇絲 5 豆菊 10	肉燥 35 長豆 30	時令蔬菜 100	榨菜 10 肉絲 10						
6/5 特餐日 	三	金黃蛋炒飯	醬燒豬排	蔥爆豆干	麻香馬鈴薯菇菇	青江菜	玉米排骨湯	6.3	2.9	2	3	乳品	843.5
	食材	白米 110 三色豆 5 蛋 10 洋蔥 40	豬排 55	豆干 35 青蔥 10	杏鮑菇 20 香菇 20 馬鈴薯 40	時令蔬菜 100	玉米塊 30 排骨 10						
6/6 蔬食日 	四	燕麥飯	海鮮排	嫩蛋鮑菇	紅燒豆腐	高麗菜	當歸米血麵線湯(水果)	6.5	2.7	2	.9	水果 1	898
	食材	燕麥 20 白米 100	海鮮排 40	杏鮑菇 40 雞蛋 40 三色豆 5	筍片 20 木耳 20 紅蘿蔔 20 油豆腐 55	時令蔬菜 100	米血 10 當歸 2 麵線 5						
6/7 	五	白飯	高麗菜炒肉片	白玉黑輪條	塔香海茸	三色蒲瓜	香菇雞湯	6.4	2.6	.2	.6	乳品	815
	食材	白米 120	肉片 70 高麗菜 30	白蘿蔔 30 黑輪條 25	海茸 40 九層塔 少許	時令蔬菜 100	香菇 20 雞丁 25						

1.菜單僅使用國產豬肉及其製品，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

2.如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級+201~206:康立 207~211+三年級+素食:聯利