

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 19 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
6/17 	一	白飯	蒙古炒肉片	海根豆干	香菇皇帝豆魯麵筋	青江菜	白玉雞湯	6.3	2.8	2.1	2.8		829.5
	食材	白米 120	肉片 35 油菜 40 洋蔥 20	海根 20 豆干 35	香菇 20 皇帝豆 20 麵筋 10	時令蔬菜 100	白蘿蔔 10 雞丁 10						
6/18 	二	小米飯	泰式雞丁	玉米炒蛋	蝦米豆薯	油菜	肉骨茶(保久乳)	6.2	2.6	2.2	2.5	乳品 1	941.5
	食材	白米 100 小米 20	彩椒 15 小黃瓜 15 雞丁 40	玉米粒 20 雞蛋 55	豆薯 20 紅k 20 木耳 15 蝦米 5	時令蔬菜 100	白蘿蔔 15 排骨 10						
6/19 	三	什錦炒麵	馬鈴薯燒雞	三杯百頁豆腐	蒸奶油銀絲卷	有機空心菜	海芽蛋花湯	6.3	2.7	2.2	2.6		810.5
	食材	白麵 150 胡蘿蔔 15 木耳 15 高麗菜 35 肉絲 10	馬鈴薯 30 紅角 20 雞丁 50	豆腐 30 百頁 20	銀絲卷 30	時令蔬菜 100	海芽 15 雞蛋 30						
6/20(蔬食日) 	四	芝麻飯	豉汁魚片	麻婆豆腐	什錦燴三菇	來龍菜	南瓜濃湯(水果)	6.4	2.8	2.1	2.8	水果 1	896.5
	食材	芝麻少許 白米 120	鮮魚片 60 豆豉 5 薑絲	板豆腐 40 素肉沫 15 三色豆 5 蒜末 5	袖珍菇 20 金針菇 20 胡蘿蔔 10 香菇 20 筍絲 10	時令蔬菜 100	南瓜 20 洋蔥 20 雞蛋 20 玉米 10						
6/21 	五	白飯	筍香梅干肉片	哨子蒸蛋	三杯杏鮑菇米血	三色黃豆芽	豆腐大白菜湯	6.4	3.1	2.2	2.9		861
	食材	白米 120	筍干 20 梅干 20 肉片 55	肉沫 10 雞蛋 55	杏鮑菇 30 米血 15	時令蔬菜 100	豆腐 20 大白菜 30 柴魚少許						

1. 本菜單僅使用國產豬及其製品
2. 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
3. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單及其製品。
一年級+201~206班:康立 207~211班+素食:聯利