

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第1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
8/30	五	白飯	泰式雞丁	紅片木耳炒蛋	蜜汁香菇豆干	高麗菜	肉骨茶						
	食材	白米 120	彩椒 30 雞丁 50	木耳 20 紅蘿蔔 20 蛋 40	香菇 30 豆干 30	時令蔬菜 100	排骨 10 白k10 肉骨茶包 紅蘿蔔 10	6	3	2.2	2.8		826

備註：1. 本菜單僅使用國產豬

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。

一年級+201~204:康立 三年級+205~213+素食:聯利