






歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 3 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
9/9 	一	白飯	紅燒軟骨丁	筍絲炒蛋	海根豆干	高麗菜	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	海根 25 豆干 15	時令蔬菜 100	香菇 10 雞丁 15						
9/10 	二	燕麥飯	宮保雞丁	肉沫嫩腐	韓式泡菜寬粉	青江菜	冬菜肉絲湯(保久乳)	6.2	2.6	2	2.5	乳品 1	941.5
	食材	白米 100 燕麥 20	雞丁 40 紅蘿蔔 15 小瓜 10 乾辣椒 洋蔥 10	肉沫 30 嫩腐 50	高麗菜 30 寬粉 5 木耳 15 紅 K 15	時令蔬菜 100	冬菜 5 肉絲 10						
9/11 (特餐日) 	三	金黃蛋炒飯	醬燒豬排	三杯米血杏鮑菇	豆薯炒蛋	油菜	玉米排骨湯	5.9	3	2	3		823
	食材	白米 100 三色豆 5 蛋 10 洋蔥 40	豬排 55	米血 20 杏鮑菇 30	豆薯 30 雞蛋 55	時令蔬菜 100	玉米塊 30 排骨 10						
9/12 (蔬食日) 	四	芝麻飯	豉汁魚片	麻婆豆腐	什錦燴雙菇	有機來龍菜	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 25 金針菇 25 胡蘿蔔 15 筍絲 15	時令蔬菜 100	南瓜 20 洋蔥 20 雞蛋 20 玉米 10						
9/13 	五	白飯	咖哩雞丁	紹子蒸蛋	海帶三絲	有機空心菜	豆腐大白菜湯	6.2	2.8	2.3	2.9		832
	食材	白米 120	馬鈴薯 20 紅蘿蔔 20 雞丁 50 洋蔥 25	雞蛋 55 肉沫 10	海帶絲 20 紅蘿蔔 20 小瓜 15	時令蔬菜 100	豆腐 20 大白菜 30 柴魚少許						

備註：1. 學校菜單僅使用國產豬

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