

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第5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
9/23 	一	白飯	醬燒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	雙菇燴白菜	油菜	鹽菜肉絲湯	6.2	2.8	2.2	3		834
	食材	白米 120	彩椒 15 馬鈴薯 15 雞丁 50	紅蘿蔔 30 雞蛋 55	袖珍菇 15 新鮮香菇 15 大白菜 35	時令蔬菜 100	鹽菜 10 肉絲 20						
9/24 	二	小米飯	蠔油豬排	雞茸玉米粒	沙茶川耳小黃瓜	青江菜	菜頭雞湯(保久乳)	6.3	2.8	2	2.6	乳品 1	968
	食材	白米 100 小米 20	豬排 50	雞絞肉 30 玉米 25	川耳 25 小黃瓜 30 紅蘿蔔 15 沙茶醬 5	時令蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 15						
9/25 (特餐日) 	三	日式炒飯	洋蔥雞丁	蔥爆豆干肉絲	客家冬瓜小菊	有機白菜	黃瓜排骨湯	6	3.2	2.1	2.7		834
	食材	白米 120 三色豆 5 柴魚少許	洋蔥 35 雞丁 50	豆干 20 豬肉絲 20 蔥 10	冬瓜 25 梅干 5 小菊 20	時令蔬菜 100	大黃瓜 30 排骨 10						
9/26 (蔬食日) 	四	燕麥飯	海鮮排	嫩蛋鮑菇	紅燒豆腐	有機莧菜	當歸米血麵線湯(水果)	6.5	2.7	2	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						
9/27 	五	白飯	壽喜燒豬肉	宮保豆干	義式馬鈴薯	高麗菜	玉米排骨湯	6.3	2.7	2	2.9		824
	食材	白米 110	金針菇 15 香菇 15 豬肉 50 高麗菜 20 芝麻 0.1	紅 K10 小瓜角 10 筍角 10 乾辣椒少許 豆干 40	馬鈴薯 50	時令蔬菜 100	玉米 20 排骨 10						

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