

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 7 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
10/7 	一	芝麻飯	紅燒雞丁	海芽炒蛋	韓式寬冬粉	有機莧菜	四神肉絲湯 (水果)	6.3	2.8	2	2.8	水果 1	887
	食材	白米 120 芝麻 適量	雞丁 60 紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15	海芽 40 雞蛋 55	寬冬粉 5 泡菜 15 大白菜 15	時令蔬菜 100	肉絲 10 四神料 適量						
10/8 	二	白飯	梅干豬柳	洋蔥炒蛋	醬燒杏鮑菇小四角	有機小白菜	筍片雞湯 (保久乳)	6	3.2	2.3	2.7	乳品 1	989
	食材	白米 120	豬柳 50 梅干 5	洋蔥 45 雞蛋 40 紅K絲 5	杏鮑菇 50 小四角 30	時令青菜 100	雞丁 20 筍片 20						
10/9 (特餐日) 	三	蔬菜炒飯	虱目魚條 *2	麻婆豆腐	綜合燒	高麗菜	黃豆芽菇湯	6	2.7	2.4	3		817.5
	食材	白米 120 三色豆 5 高麗菜 40	虱目魚條 45	素肉燥 10 豆腐 50 三色豆 5	花瓜 35 麵腸 10 小菊 15 海結 15 白K15	時令青菜 100	黃豆芽 25 香菇 5						
10/10	四	雙十放假											
	食材												
10/11 	五	白飯	橙汁雞翅	八寶肉醬	豆薯炒蛋	大白菜	玉米排骨湯	6.1	3.5	2	2.7		861
	食材	白米 120	雞翅 50 (三節翅)	紅K丁 30 筍丁 20 小瓜丁 20 肉末 30 豆乾丁 20	豆薯 30 雞蛋 35	時令蔬菜 100	玉米粒 10 湯骨 10						

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。