

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第9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
10/21 	一	白飯	胡椒 洋蔥肉 片	宮保雞 丁	魯海片	高麗 菜	當歸素肉 湯						818 .5
	食 材	白米 120	洋蔥 50 肉片 60	紅 K20 雞丁 40 小瓜 20 乾辣椒 少許	海帶片 30	時令蔬 菜 100	大素肉 5 當歸少許 甘草少許 枸杞少許	6	2.9	2.2	2.8		
10/22 	二	芝麻 飯	梅干扣 肉	大瓜炒 蛋	雙菇燴白 菜	油菜	菜頭排骨 湯 (保久乳)					乳 品 1	961 .5
	食 材	白米 120 芝麻 少許	筍干 10 梅干 5 豬肉 50	大瓜 15 雞蛋 55	金針菇 5 新鮮香菇 10 大白菜 35	時令蔬 菜 100	菜頭 30 排骨 15	6	2.9	2.1	2.7		
10/23 	三	白飯	鳳梨雞 丁	肉燥 三角腐	關東煮	有機 白菜	玉米蛋花 湯						833
	食 材	白米 110	雞丁 50 鳳梨 10 洋蔥 30 毛豆 10	三角腐 55 肉沫 15	紅蘿 20 白蘿 20 海結 15 米血 10 金針菇 15 小黑輪 10	時令蔬 菜 100	玉米 10 蛋花 10	6	3.1	2	2.9		
10/24 	四	日式 炒飯	糖醋鮮 魚片	蘿蔔滷 麵輪	客家小炒	有機 空心 菜	味噌湯 (水果)					水 果 1	918 .5
	食 材	白米 120 三色 豆 5	鮮魚片 50 彩椒 15	白蘿蔔 30 香菇 10 麵輪 20	豆干片 25 乾魷魚 5 芹菜 35	時令蔬 菜 100	海芽 10 豆腐 25 味噌少許	6	3.5	2	2.8		
10/25 	五	胚芽 飯	咖哩雞丁	嫩蛋菇 菇	小瓜甜不 辣	豆芽 菜	肉骨茶湯						861 .5
	食 材	白米 100 胚芽 米 20	雞丁 60 紅 K15 馬 K10 洋蔥 25	毛豆 25 木耳 10 杏鮑菇 10 雞蛋 35 筍絲 20	小黃瓜 25 甜不辣 20	時令蔬 菜 100	白 K15 排骨 15	6.4	3.1	2.2	2.8		

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。