

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 11 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
11/4	一	白飯	照燒雞丁	豆菊燒 冬瓜肉片	雙菇燴白菜	炒青菜	菜頭 排骨湯	6	2.9	2.3	2.9		825.5
	食材	白米 120	小黃瓜 10 雞丁 60 芝麻粒 0.2	冬瓜 35 豆菊 20 肉片 25	金針菇 5 新鮮香菇 10 大白菜 35	時令蔬菜 100	菜頭 30 排骨 5						
11/5	二	胚芽飯	鐵板豬柳	魚香豆腐	小瓜炒蛋	炒青菜	香菇雞湯 (保久乳)	6	2.9	2	2.7	乳 品 1	959
	食材	白米 100 胚芽 20	豬柳 40 豆芽菜 25 洋蔥 30	肉沫 15 油豆腐 30	小瓜 20 紅蘿蔔 10 雞蛋 40	時令青菜 100	雞丁 20 香菇 15						
11/6 (特餐日)	三	燕麥飯	味噌燒肉	壽喜燒 豆腐雞肉	客家炒 米苔目	炒青菜	筍片 龍骨湯	6.4	2.7	2	2.8		826.5
	食材	燕麥 20 白米 100	紅蘿蔔 15 馬鈴薯 15 洋蔥 10 小肉片 40 味噌適量	雞丁 20 板豆腐 40 高麗菜 30 金針菇 10 芝麻 0.1 味琳	肉燥 10 米苔目 10 油蔥 5 香菇 15	時令蔬菜 100	筍片 20 龍骨 10						
11/7	四	日式炒飯	糖醋魚片	香菇素肉燥 蒸蛋	關東煮	炒青菜	冬瓜蜆湯 (水果)	6	3.3	2	3	水 果 1	912.5
	食材	白米 110 三色豆 5 雞蛋 15 柴魚適量	旗魚片 50 洋蔥 15 木耳 15 糖醋醬 10	雞蛋 55 素瓜仔肉 5 香菇 10	白蘿蔔 40 玉米塊 20 魚丸 15 米血 10	時令蔬菜 100	冬瓜 20 蜆 15						
11/8	五	白飯	椒麻雞丁	蔥爆 豆干肉絲	白玉滷素小輪	炒青菜	金針菇海芽 味噌湯	6	3.3	2	3		852.5
	食材	白米 120	雞丁 50 彩椒 20 豇豆 20	青蔥 10 豆干片 40 肉絲 10	小素輪 15 白玉 20	時令蔬菜 100	金針菇 20 海芽 10 味噌少許						

1. 學校菜單僅使用國產豬肉
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