

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	有機 空心菜	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	大白菜	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	青江菜	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	高麗菜	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	有機莧 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。