

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 13 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
11/18	一	地瓜飯	花瓜香菇肉片	五香豆干角	菜脯炒蛋	炒青菜	菜頭雞湯	6.4	3.2	2.1	2.7	0	862
	食材	白米 120 地瓜 20	花瓜 30 香菇 20 肉片 40 麵腸 10	豆干角 35	菜脯 30 雞蛋 30	時令蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 15						
11/19	二	白飯	麻油雞丁	蒙古炒肉	魚羹玉米粒	炒青菜	柴魚銀芽菇菇湯(豆漿)	6.4	2.7	2	3	豆漿 1	890.5
	食材	白米 120	骨腿丁 60 高麗菜 40 麻油少許	小肉片 35 洋蔥 20 油菜 20	魚羹 10 玉米粒 30	時令蔬菜 100	柴魚片 1 黃豆芽 20 香菇 10						
11/20 (特餐日)	三	蝦米醬油拌飯	烤翅中*2	照燒油豆腐	粉絲大白菜	炒青菜	巧達濃湯	6	2.6	2	3		800
	食材	蝦米 5 白米 110	翅中 50	油豆腐 55 香菇片 20 蔥花 10	木耳 15 紅 K15 大白菜 40 粉絲 5	時令蔬菜 100	雞蛋 20 馬 K 丁 15 三色豆 5						
11/21	四	小米飯	香酥虱目魚條*2	嫩蛋鮑菇	綜合滷味	炒青菜	當歸素肉湯(水果)	6.6	3	1.8	2.6	水果 1	909
	食材	白米 100 小米 10	虱目魚條 50	雞蛋 55 杏鮑菇 40 三色豆 5	米血 20 小黑輪 20 白蘿蔔 35 玉米 20	時令青菜 100	當歸適量 大素肉 20						
11/22	五	白飯	泰式雞丁	茶葉蛋	蒜香雙花	炒青菜	大頭菜排骨湯	6	2.8	2.2	3	0	820
	食材	白米 120	雞丁 60 彩椒 30	蛋 55	白花椰 30 綠花椰 30	時令蔬菜 100	大頭菜 30 排骨 10						

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