

歸仁國中 營養午餐菜單(素)\_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 15 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
12/2	一	南瓜飯	照燒 素雞丁	長豆炒 豆干	白醬馬鈴薯	炒青菜	冬瓜枸杞 素肉湯	6.2	2.8	2.2	2.8		825
	食材	白米 110 南瓜 20	小黃瓜 25 素雞丁 50 芝麻少許	豆干 50 長豆 40	紅 K20 馬鈴薯 40	時令蔬菜 100	冬瓜 30 大素肉 10 枸杞少許						
12/3	二	白飯	高麗菜炒 素肉片	三杯百頁 杏鮑菇	大瓜炒蛋	炒青菜	肉骨茶 (保久乳)	6	3	2.3	2.8	乳 品 1	978.5
	食材	白米 120	素肉片 60 高麗菜 30	百頁豆腐 50 杏鮑菇 30	大瓜 40 紅蘿蔔 10 雞蛋 30	時令蔬菜 100	菜頭 20						
12/4 (特餐日)	三	日式炒飯	鐵板豆腐	白玉魯 麵輪	塔香海根	炒青菜	冬菜 粉絲湯	6.1	2.6	2.1	2.8		800.5
	食材	白米 110 三色豆 5 雞蛋 20	豆芽菜 20 油豆腐 70	白蘿蔔 30 麵輪 20 玉米塊 20	海根 40 九層塔少許	時令蔬菜 100	冬菜 5 粉絲 5 筍絲 15						
12/5	四	小米飯	浦燒素鰻	素 麻婆豆腐	白菜燒豆皮	炒青菜	當歸 麵線湯 (水果)	6.2	2.8	1.7	2.8	水 果 1	872.5
	食材	白米 100 小米 20	素鰻魚 45	素瓜仔肉 5 豆腐 80 三色豆 10	大白菜 70 豆皮 20	時令蔬菜 100	當歸少許 麵線 5						
12/6	五	白飯	嫩蛋鮑菇	彩椒烤麩	炒雙花	炒青菜	香菇 筍片湯	6	2.7	2.4	2.8		808.5
	食材	白米 120	雞蛋 70 杏鮑菇 30 三色豆 5	彩椒 20 烤麩 50	白花椰 25 綠花椰 25	時令蔬菜 100	香菇 20 筍片 20						

1. 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
2. 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