

歸仁國中 營養午餐菜單_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	照燒雞丁	客家小炒	白醬馬鈴薯	炒青菜	冬瓜枸杞素肉湯	6.2	3.1	2.1	2.8		845
	食材	白米 110 南瓜 20	小黃瓜 20 雞丁 60 芝麻少許	魷魚絲 10 肉絲 20 豆干 20	紅 K20 洋蔥 40 馬鈴薯 40	時令蔬菜 100	冬瓜 25 枸杞少許 素肉 5						
12/3	二	白飯	高麗菜炒肉片	三杯米血杏鮑菇	大瓜炒蛋	炒青菜	肉骨茶(保久乳)	6.1	3	2.3	2.8	乳品 1	985.5
	食材	白米 110	肉片 60 高麗菜 30	米血 20 杏鮑菇 30	大瓜 40 紅蘿蔔 10 雞蛋 30	時令蔬菜 100	菜頭 20 排骨 20						
12/4 (特餐日)	三	柴魚炒飯	紅燒雞丁	鐵板肉絲	塔香海根	炒青菜	冬菜粉絲湯	6.3	3	2.3	2.8		849.5
	食材	白米 120 三色豆 5 雞蛋 10 柴魚適量	白 K 20 雞丁 50 小四角 25	銀芽 25 肉絲 20 洋蔥 20	海根 40 九層塔少許	時令青菜 100	冬菜 5 粉絲 5 筍絲 20						
12/5 (蔬食日)	四	小米飯	糖醋魚片	素麻婆豆腐	白菜燒豆皮	炒青菜	當歸麵線湯(水果)	6.2	3	2	2.8	水果 1	895
	食材	白米 100 小米 20	旗魚片 50 洋蔥 35 木耳 15 糖醋醬少許	素瓜仔肉 10 豆腐 60 三色豆 5	大白菜 50 豆皮 15	時令蔬菜 100	麵線 5 當歸少許						
12/6	五	白飯	滷雞翅	嫩蛋鮑菇	炒雙花	炒青菜	香菇筍片排骨湯	6	2.9	2.1	2.8		816
	食材	白米 120	雞翅 60	雞蛋 55 杏鮑菇 30 三色豆 5	青花菜 30 白花菜 20	時令蔬菜 100	排骨 15 香菇 15 筍片 15						

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

◎12/6(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱請拿到當天搬餐的地點讓司機先生帶回廠區。