






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	有機黑葉白菜	冬瓜枸杞素肉湯						
	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	6.2	3.1	2.1	2.8		845
12/3 	二	白飯	高麗菜炒肉片	三杯米血杏鮑菇	大瓜炒蛋	有機小松菜	肉骨茶(保久乳)						
	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	6.1	3	2.3	2.8	乳品 1	985.5
12/4 (特餐日) 	三	柴魚炒飯	紅燒雞丁	鐵板肉絲	塔香海根	高麗菜	冬菜粉絲湯						
	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	6.3	3	2.3	2.8		849.5
12/5 (蔬食日) 	四	小米飯	糖醋魚片	素麻婆豆腐	白菜燒豆皮	青江菜	當歸麵線湯(水果)						
	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	6.2	3	2	2.8	水果 1	895
12/6 	五	白飯	滷雞翅	嫩蛋鮑菇	炒雙花	豆芽菜	香菇筍片排骨湯						
	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	6	2.9	2.1	2.8		816

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