

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 17 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
12/16	一	白飯	紅燒肉角	筍絲炒蛋	丁香豆干	炒青菜	菜頭雞湯	6	3.2	2	2.8		836
	食材	白米 120	紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15 肉角 40	筍絲 25 雞蛋 30 木耳 15	丁香 5 豆干片 30	時令蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 10						
12/17	二	燕麥飯	泰式雞丁	滷味	白醬花菜	炒青菜	酸菜肉絲湯(豆漿)	6	2.7	2.4	2.8	豆漿 1	863.5
	食材	燕麥 20 白米 100	雙椒 15 小瓜角 15 雞丁 60	白蘿蔔 25 海結 20 小四角 40	洋蔥 10 紅蘿蔔 10 白花椰 30 義式香料少許	時令蔬菜 100	肉絲 15 酸菜 10						
12/18 (特餐日)	三	香鬆飯	韓式肉片炒年糕	翡翠蒸蛋	絲瓜米苔目	炒青菜	酸辣湯	6.3	2.8	2.3	2.8		834.5
	食材	白米 110 香鬆少許	泡菜 10 肉片 50 年糕 15 大白菜 30	翡翠少許 雞蛋 55	絲瓜 50 米苔目 15 紅蘿蔔絲 10	時令蔬菜 100	雞蛋 15 板豆腐 10 筍絲 10 木耳絲 10 紅蘿蔔絲 10						
12/19 (蔬食日)	四	麥片飯	虱目魚排	豆荳白菜滷	三杯米血杏鮑菇	炒青菜	味噌湯(水果)	6.1	2.7	2	2.8	水果 1	865.5
	食材	麥片 20 白米 90	虱目魚排 60	白菜絲 30 紅蘿蔔絲 15 香菇絲 15 豆荳 20	米血 20 杏鮑菇 30	時令蔬菜 100	海芽 10 豆腐 30						
12/20	五	白飯	麻油雞丁	高麗菜肉片	玉米炒蛋	炒青菜	柴魚銀芽菇湯	6	3.1	2	2.8		828.5
	食材	白米 110	骨腿丁 60 白麵線 5 麻油少許	肉片 30 高麗菜 50	玉米 25 雞蛋 40	時令蔬菜 100	柴魚片少許 黃豆芽 25 香菇 25						

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