

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 19 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
12/30	一	白飯	京醬炒雞	麻婆豆腐	魚翅羹	炒青菜	菜頭魚丸湯	6	3.2	2.2	3		850
	食材	白米 120	紅 K 10 小黃瓜 10 雞丁 50	肉燥 10 豆腐 60 三色豆 5	筍絲 15 蝦米 5 紅 K 15 木耳 15 肉絲 15 冬粉翅 5 大白菜 25	時令蔬菜 100	菜頭 30 魚丸 10						
12/31	二	燕麥飯	麻油肉片	翡翠蒸蛋	五香豆干	炒青菜	海芽味噌湯 (保久乳)	5.9	3	1.5	3	乳 品 1	860.5
	食材	燕麥 20 白米 90	小肉片 60 麻油少許 白麵線 10 薑片 10	翡翠少許 雞蛋 40 香菇 20	小豆干 30	時令蔬菜 100	海芽 20 豆腐 10 味噌少許						
1/1	三 食材	元旦放假											
1/2 (蔬食日)	四	高麗菜拌飯	茄汁燴旗魚片	滷味	玉米炒蛋	炒青菜	柴魚銀芽 菇菇湯 (水果)	6.4	2.9	2.2	3	水 果 1	915.5
	食材	白米 120 三色豆 5 高麗菜 30	旗魚片 50 彩椒 10	白蘿蔔 30 海結 25 小四角 25	玉米 30 雞蛋 55	時令蔬菜 100	柴魚片 1 綠豆芽 20 香菇 5						
1/3	五	白飯	醬燒雞丁	肉燥滷蛋	小瓜甜不辣	炒青菜	大頭菜 排骨湯	6.2	3.1	2.1	3		854
	食材	白米 110	雞丁 50 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 30	豬絞肉 15 雞蛋 55	小瓜片 50 甜不辣絲 30	時令蔬菜 100	大頭菜 30 排骨 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