






歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 21 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
1/13 	一	小米飯	客家筍香梅干扣肉	鮮蔬炒蛋	絲瓜油泡	有機小松菜	肉骨茶湯						
	食材	白米 100 小米 20	筍干 5 梅干 5 豬肉 50	木耳 20 小瓜 20 雞蛋 55	絲瓜 60 油泡 5	時令蔬菜 100	白 K 20 排骨 15	6	3.2	2.3	3		852.5
1/14 	二	白飯	馬鈴薯燒雞	魚香豆腐	辣炒三絲	有機白菜	南瓜濃湯(豆漿)						
	食材	白米 110	馬鈴薯 30 紅角 30 雞丁 50	肉沫 15 傳統豆腐 50	海帶絲 35 芹菜絲 35 豆皮絲 15	時令青菜 100	南瓜 20 雞蛋 20 玉米 10	6.2	3.1	2	3	豆漿 1	906.5
1/15 (蔬食日) 	三	茄汁炒飯	破布子蒸魚片	三杯百頁豆腐	鮮筍魚羹	青江菜	海芽蛋花湯						
	食材	三色豆 5 白米 120	鮮魚片 60 破布子 5 薑絲 5	百頁 30 油豆腐 40	魚羹 20 胡蘿蔔 20 白蘿蔔 20 鮮筍片 30	時令蔬菜 100	海芽 15 雞蛋 20	6	3.3	2.2	3		857.5
1/16 (特餐日) 	四	香鬆飯	照燒豬排	雞絲拉皮	白醬花菜	油菜	香菇雞湯(水果)						
	食材	白米 120 香鬆少許	豬排 50 照燒醬少許	雞肉絲 40 小瓜 25 寬粉 5	白花椰 60 義式香料	時令蔬菜 100	香菇 20 雞丁 10	6.3	3	2.1	3	水果 1	913.5
1/17 	五	白飯	綜合鹽酥雞	燒肉豆干	韓式泡菜年糕	高麗菜	榨菜排骨湯						
	食材	白米 100	雞丁 50 米血 20 薯條 20	肉片 30 豆干片 20	大白菜 40 年糕 10 木耳 20 紅 K 20	時令青菜 100	榨菜 10 排骨 15	6.1	3	1.9	3		834.5

1. 學校本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

◎1/17(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

當天搬餐的地點讓廠商司機先生回收。