

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 1 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
2/5	三	白飯	壽喜燒 肉片	玉米三丁	白玉魯麵輪	炒青菜	豆薯蛋花湯	6.2	3.4	2	3		874
	食 材	白米 120	肉片 60 高麗菜 30 芝麻 0.1	玉米 20 雞胸 20 紅蘿蔔 20 毛豆 10	白蘿蔔 30 麵輪 10	時令蔬菜 100	豆薯 20 雞蛋 15						
2/6	四	麥片飯	紅燒雞丁	海芽筍絲 炒蛋	綜合時蔬	炒青菜	當歸素肉湯 (水果)	6	2.9	2.4	3	水 果 1	892.5
	食 材	白米 100 麥片 20	雞丁 70 白 K10 紅 K10	雞蛋 55 筍絲 25 海芽 15	白花椰 30 綠花椰 30 袖珍菇 20	時令青菜 100	當歸少許 素肉 5						
2/7 (特餐日)	五	金黃 蛋炒飯	蠔油豬排	筍干 油豆腐	沙茶川耳 小黃瓜	炒青菜	菜頭雞湯 (保久乳)	6	3.1	2.1	3	乳 品 1	990
	食 材	白米 120 三色豆 5 蛋 10 洋蔥 10	豬排 50	梅干 10 筍干 10 小四角 60	川耳 20 小黃瓜 20 紅蘿蔔 10 沙茶醬 5	時令蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 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