

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 7 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/乳品	總熱量
3/17 	一	白飯	高麗菜肉片	豆包炒小瓜	大根黑輪	青江菜	酸辣湯						
	食材	白米 120	高麗菜 20 豬肉片 60	小瓜 20 豆包 20 木耳 10	白蘿蔔 30 黑輪 20	時令蔬菜 100	紅蘿蔔 10 木耳 10 筍絲 10 雞蛋 20 豆腐 20	6.3	3	2.1	3		853.5
3/18 	二	小米飯	義式番茄雞丁	麻婆豆腐	紅 K 炒蛋	有機小松菜	香菇雞湯(豆漿)					豆漿 1	
	食材	小米 20 白米 100	番茄 20 洋蔥 20 雞丁 50	三色豆 5 肉燥 20 豆腐 40	紅蘿蔔 30 雞蛋 30 木耳 10	時令蔬菜 100	香菇 15 雞丁 15 筍片 15	6	3.2	2.1	3		847.5
3/19 (特餐日) 	三	芝麻飯	大頭菜炒肉片	玉米炒三丁	客家冬瓜滷小菊	有機白菜	冬菜粉絲湯						
	食材	白米 110 芝麻 0.1	大頭菜 30 肉片 50	玉米粒 20 馬鈴薯 20 毛豆仁 20 雞胸 20	小菊 20 冬瓜 60	時令蔬菜 100	冬菜 5 粉絲 10	6.3	3.1	2	3		858.5
3/20 (蔬食日) 	四	柴魚酥拌飯	蝦排	紅燒豆腐	綜合豆薯炒蛋	雙花菜	當歸素肉湯(水果)					水果 1	
	食材	柴魚酥 許 白米 120	蝦排 60	筍丁 15 洋蔥 15 彩椒 20 板豆腐 50	雞蛋 40 金針菇 10 木耳 15 豆薯 30	時令蔬菜 100	當歸少許 素肉 5	6	3	2.1	3		892.5
3/21 	五	白飯	咖哩雞丁	海結豆干	麻油杏鮑菇米血	高麗菜	黃瓜排骨湯						
	食材	白米 100	洋蔥 35 雞丁 60 馬 K20 紅 K20	海結 30 豆干角 50	米血 30 杏鮑菇 25	時令蔬菜 100	大黃瓜 30 排骨 15	6.1	3.2	2.4	3		862

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。