

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 9 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
3/31 	一	小米飯	酸菜鮮筍雞丁	紅片木耳炒蛋	雙菇翡翠南瓜	有機小松菜	肉骨茶						
	食材	白米 90 小米 20	雞丁 60 酸菜 5 鮮筍 20	木耳 20 紅蘿蔔 20 蛋 40	金針菇 10 香菇 10 翡翠 5 南瓜 30	時令蔬菜 100	排骨 20 白k10 肉骨茶包	5.9	3.1	2	2.5		808
4/1 	二	白飯	泰式雞丁	打拋肉	絲瓜炒蛋	大白菜	紫菜金針菇湯						
	食材	白米 120	紅K 10 小黃瓜 10 雞丁 50	肉燥 20 洋蔥 20 番茄 20 豆干 20	絲瓜 40 雞蛋 40	時令蔬菜 100	海芽 10 金針菇 10	6	3	2.2	2.5		812.5
4/2 (特餐日) 	三	柴魚酥拌飯	大頭菜炒肉片	雞茸玉米粒	客家冬瓜滷豆干	高麗菜	冬菜冬粉筍絲湯						
	食材	柴魚酥少許 白米 110	大頭菜 35 肉片 50	雞胸 30 玉米粒 20	豆干 25 冬瓜 45	時令蔬菜 100	冬菜 5 筍絲 15 冬粉 5	6.1	3.1	2	2.5		822

1. 本菜單僅使用國產豬
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