

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 11 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
4/14 	一	白飯	泰式豬肉鮮蔬	宮保豆干	蒜味雙花	青江菜	刺瓜排骨湯						
	食材	白米 120	豬肉 60 高麗菜 20 洋蔥 10	紅 K10 小瓜角 10 筍角 10 乾辣椒少許 豆干 45	蒜頭少許 白花椰 25 綠花椰 25	時令蔬菜 100	大黃瓜 10 排骨 10	6	3.1	2.2	2.5		815
4/15 	二	燕麥飯	花瓜麵腸雞丁	味噌燒肉	豆薯炒蛋	有機白菜	榨菜肉絲湯(豆漿)						
	食材	燕麥 20 白米 100	麵腸 10 花瓜 20 雞丁 50	洋蔥 25 馬鈴薯 20 肉片 30	雞蛋 30 木耳 10 豆薯 35	時令蔬菜 100	榨菜 10 肉絲 10	6.2	3.2	2	2.5	豆漿 1	891.5
4/16 (特餐日) 	三	肉絲炒飯	大白菜炒肉片	日式蒸蛋	大根黑輪條	有機小松菜	薑絲冬瓜雞湯						
	食材	白米 120 三色豆 5 肉絲 10 高麗菜 20	大白菜 35 肉片 50	雞蛋 55 香菇 10 毛豆仁 10	白蘿蔔 25 黑輪 20	時令蔬菜 100	薑絲少許 冬瓜 20 雞丁 10	6.3	3.2	2.1	2.5		846
4/17(蔬食日) 	四	麥片飯	樹子蒸魚片	海芽筍絲炒蛋	香菇滷小四角	高麗菜	當歸素肉湯(水果)						
	食材	白米 100 麥片 20	鮮魚片 50 破布子少許	雞蛋 40 筍絲 30 海芽 20	香菇 30 小四角 30	時令蔬菜 100	素肉 10 當歸少許 金針菇 20	6	3	2	2.5	水果 1	867
4/18 	五	白飯	紅燒雞丁	魚香肉絲炒豆干	海根炒銀芽	大白菜	羅宋湯						
	食材	白米 120	骨腿丁 60 白蘿蔔 10 紅蘿蔔 10	豆干 30 肉絲 30	海根 35 銀芽 20	時令蔬菜 100	番茄 20 西芹 10 高麗菜 20 馬鈴薯 20	6.2	3.1	2.3	2.5		836.5

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。