

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
9/1 	一	白飯	紅燒肉角	筍絲炒蛋	海根豆干	有機空心菜	香菇雞湯						
	食材	白米 120	紅蘿蔔 25 白蘿蔔 25 肉角 40	筍絲 25 雞蛋 30	海根 25 豆干 30	時令蔬菜 100	香菇 10 雞丁 15	6	2.7	2.1	3		808
9/2 	二	燕麥飯	梅子雞丁	肉沫嫩腐	糖醋甜不辣	青江菜	冬菜粉絲湯(保久乳)						
	食材	白米 100 燕麥 20	雞丁 40 紅蘿蔔 20 高麗菜 30 紫蘇梅適量	肉沫 30 嫩腐 50	甜不辣片 30 洋蔥 40	時令蔬菜 100	冬菜 10 冬粉 5	6.3	2.7	2	3	乳品 1	872.5
9/3(特餐日) 	三	金黃蛋炒飯	醬燒豬排	什錦燴雙菇	豆薯炒蛋	有機白菜	蘿蔔排骨湯						
	食材	白米 120 三色豆 5 蛋 10 洋蔥 10	豬排 55	袖珍菇 25 金針菇 25 胡蘿蔔 5 筍絲 15	豆薯 20 雞蛋 55	時令蔬菜 100	蘿蔔 20 排骨 10	6.4	2.8	2	3		816.5
9/4 (蔬食日) 	四	芝麻飯	豉汁魚片	麻婆豆腐	三杯米血杏鮑菇	高麗菜	南瓜濃湯(水果)						
	食材	芝麻少許 白米 110	鮮魚片 60 豆豉 5 薑絲	板豆腐 40 素肉沫 15 三色豆 5 蒜末 5	米血 20 杏鮑菇 70	時令蔬菜 100	南瓜 10 洋蔥 30 雞蛋 20	6.2	2.8	2	2.8	水果 1	881.6
9/5 	五	白飯	咖哩雞丁	紹子蒸蛋	海帶三絲	菜豆	味噌豆腐湯						
	食材	白米 120	馬鈴薯 20 紅蘿蔔 20 雞丁 50 洋蔥 30	雞蛋 55 肉沫 10	海帶絲 30 紅蘿蔔 20 豆干絲 15	時令蔬菜 100	豆腐 20 味噌少許 丁香 5	6.2	2.8	2	3		809.5

1. 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+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利