

歸仁國中第 14 週午餐菜單 葷食 (聯利) 第 13 週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	營養分析
5/14	一	米飯	蔥爆雞柳	客家小炒	嫩蛋鮑菇	炒青菜	白玉龍骨湯	醣類：88 蛋白質：30 脂肪：25 總熱量：697
	熱量 kcal	420	125	85	40	40	40	
	食材 g	白米 120	雞柳 30 洋蔥絲 15 蔥絲 5	豆干片 35 芹菜段 10 肉絲 6 魷魚絲適量 蔥段適量	液蛋 25 杏鮑菇 10 三色豆 10	時令青菜 65	蘿蔔 10 龍骨 10	
5/15	二	米飯	梅子雞	蛋黃豆腐肉	開陽白菜	炒青菜	肉骨茶	醣類：88.5 蛋白質：31.8 脂肪：26.5 總熱量：719.7
	熱量 kcal	420	135	85	75	40	40	
	食材 g	白米 110	雞腿丁 35 高麗菜 20 薑片適量 白話梅少許	肉末 15 蛋黃 10 豆腐 15 薑末 適量 蔥花 適量	蝦米 5 大白菜 10 紅蘿蔔 5 木耳 5	時令青菜 65	白蘿蔔 10 排骨 30 肉骨茶包 適量	
5/16 特餐日	三	什錦炒麵	粽子	包子	彩頭黑輪條	炒青菜	豆腐味噌湯	醣類：103 蛋白質：34 脂肪：27 總熱量：790
	熱量 kcal	445	40	75	65	40	40	
	食材 g	白麵 150 高麗菜 10 洋蔥 5 紅 k 絲 5 肉末 5	粽子 40	包子 40	黑輪條 20 白蘿蔔 10	時令青菜 65	豆腐 10 海芽適量 味噌 適量	
5/17 蔬食日	四	蔥油拌飯	椒鹽旗魚片	咖哩雙蛋	什錦皇帝豆	炒青菜	綠豆珍珠	醣類：118.5 蛋白質：30.1 脂肪：22.5 總熱量：796.9
	熱量 kcal	420	135	80	112	40	40	
	食材 g	白米 120 三色豆 10 油蔥 5	旗魚 40 胡椒鹽適量	紅 k 5 馬 k 5 洋蔥 5 黃金蛋 25 烏蛋 10	木耳 10 皇帝豆 10 豆菊 15 香菇 5 米血 5	時令青菜 65	綠豆 20 珍珠 15	
5/18	五	柴魚酥飯	三杯雞小四角	洋蔥炒肉絲	玉米三色	炒青菜	海芽柴魚金針菇湯	醣類：98.5 蛋白質：33 脂肪：26 總熱量：760
	熱量 kcal	425	135	75	65	40	20	
	食材 g	白米 120 柴魚酥適量	雞丁 35 板豆腐 20 九層塔適量 薑片 適量 三杯醬適量	肉絲 15 洋蔥 25	玉米粒 20 三色豆 10	時令青菜 65	海芽適量 金針菇 5 柴魚適量	

一年級：永豐      二年級：康立      三年級+素食：聯利