

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (聯利) 第 16 週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	營養分析
6/04	一	芝麻飯	滷雞腿	三色蛋	木耳炒四季豆	炒青菜	海帶排骨湯	醣類：96.5 蛋白質：32 脂肪：26 總熱量：730
	熱量 kcal	425	70	85	70	40	40	
	食材 g	白米 120 芝麻 5	雞腿 40	液蛋 20 鹹蛋 10 皮蛋 10	木耳 10 四季豆 35 蒜末適量	時令蔬菜 60	海帶 20 排骨 30	
6/05 特餐	二	茄汁義大利麵	烤豬排	培根雙花椰	鮮奶饅頭	炒青菜	柴魚豆腐味噌湯	醣類：128 蛋白質：34 脂肪：27 總熱量：891
	熱量 kcal	420	135	85	52	40	40	
	食材 g	螺旋麵 150 肉燥 10 三色豆 10 番茄醬 適量	豬排 60	白花椰 20 綠花椰 20 培根 5	鮮奶饅頭 20	時令蔬菜 60	豆腐 20 味噌 適量 柴魚花 適量	
6/06	三	白飯	黑胡椒雞丁	木耳小瓜炒豆包	鮮筍三絲	炒青菜	刺瓜蛋花湯	醣類：98 蛋白質：33 脂肪：29 總熱量：785
	熱量 kcal	420	115	95	75	40	40	
	食材 g	白米 120	雞丁 35 洋蔥 10 黑胡椒醬 適量	木耳 10 小黃瓜 20 豆包 40	筍絲 20 肉絲 10 紅 K 絲 10	時令蔬菜 60	大黃瓜 30 液蛋 20	
6/07 蔬食	四	燕麥飯	糖醋旗魚片	瓜仔滷蛋素肉	三杯馬 K 甜不辣	炒青菜	羅宋湯	醣類：100.5 蛋白質：28 脂肪：25 總熱量：739
	熱量 kcal	420	115	70	40	40	40	
	食材 g	白米 100 燕麥 20	旗魚片 40 紅椒 10 黃椒 10	花瓜 適量 雞蛋 10 素肉 30	馬鈴薯 30 甜不辣 10	時令蔬菜 60	高麗菜 20 番茄 10 洋蔥 10	
6/08	五	白飯	梅干排骨	鮮筍炒豆干	香雞肉排	炒青菜	菜頭魚丸湯	醣類：96 蛋白質：38 脂肪：35 總熱量：851
	熱量 kcal	420	140	40	105	40	40	
	食材 g	白米 120	梅乾菜 適量 排骨 30	鮮筍 40 豆干 25 木耳絲 5	香雞排 50	時令蔬菜 60	白蘿蔔 20 魚丸 10	

一年級：永豐 二年級：康立 三年級+素：聯利

◎6/8(星期五)中午用餐後，各班請將公用打菜餐具及餐具收納箱搬到放置剩餘餐的定點讓廠商回收消毒，感謝各班的協助與配合。