

歸仁國中第 18 週菜單 (永豐食品工廠) 第 17 週

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
6/11	一	白飯	燒烤雞排	肉燥 小四角	蔬菜粉絲	炒青菜	肉骨茶	醃類:128.5 蛋白質: 24.1 脂肪:21.5 總熱量: 804
	熱量 (kcal)	350	110	95	84	45	45	
	食材	白米 100	雞排 50	絞肉 20 豆腐 15	粉絲 15 高麗菜 20	時令青菜 65	肉骨茶包 白 K10 排骨 10	
6/12	二	白飯	蠔油芥藍 炒豬肉	咖哩雞	海帶串	炒青菜	味噌丁香 豆腐湯	醃類:126.3 蛋白質: 22.5 脂肪:23.4 總熱量: 806
	熱量 (kcal)	350	110	110	90	45	45	
	食材	白米 100	豬肉片 20 芥藍 20 蠔油少許	雞丁 20 紅 K 10 馬 K 10	海帶 20	時令青菜 65	豆腐 10 小魚干 3 味噌適量	
6/13 特餐日	三	什錦炒麵	糖醋甜椒 燒咕咾肉	巧克力饅 頭*1	三杯百頁杏 鮑菇炒肉片	炒青菜	玉米粒 蛋花湯	醃類:125.5 蛋白質: 25.1 脂肪:24.5 總熱量: 825
	熱量 (kcal)	400	95	83	95	45	45	
	食材	肉絲 5 麵條 80 紅 K5 木耳 5 高麗菜 10	甜椒 10 咕咾肉 30 糖醋醬	巧克力饅 頭 60	九層塔 5 百頁豆腐適 量 杏鮑菇 40 肉片 15	時令青菜 65	玉米粒 5 雞蛋 5	
6/14 蔬食日	四	玉米飯	五味醬 魚條*2	客家小炒	紅絲 洋蔥炒蛋	炒青菜	冬瓜仙草蜜	醃類:116.6 蛋白質: 24.8 脂肪:23.9 總熱量: 835
	熱量 (kcal)	350	115	84	95	45	45	
	食材	白米 100 玉米粒適 量	魚條*2 五味醬適 量	豆乾 20 魷魚條 10 蔥段 5 芹菜 5	雞蛋 20 紅絲 10 洋蔥 10	時令青菜 65	冬瓜磚 仙草 15	
6/15	五	白飯	鳳梨 苦瓜雞	焗烤馬鈴薯 (不要太乾)	椒鹽甜不辣 片*1	炒青菜	菜頭排骨湯	醃類:120.5 蛋白質: 25.5 脂肪:23.2 總熱量: 800
	熱量 (kcal)	350	95	95	75	45	45	
	食材	白米 100	雞丁 20 鳳梨 10 苦瓜 10	馬鈴薯 30 起司絲	甜不辣片 30	時令青菜 65	菜頭 10 排骨 10	

一年級：聯利

二年級+素食：永豐