

歸仁國中 第 19 週 午餐菜單 葷食 (聯利) 第 18 週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	營養分析
6/19 特餐	二	茄汁肉絲 蛋炒飯	滷雞腿	菜心肉片	海帶三絲	炒青菜	南瓜濃湯	醣類：102 蛋白質： 34 脂肪： 29 總熱量： 805
	熱量 kcal	440	75	60	32	40	70	
	食材 g	白米 120 三色豆 10 肉絲 10 番茄醬適量	雞腿 40	肉片 30 甜椒 10 青江菜 10	海帶絲 10 紅蘿蔔絲 10 小黃瓜絲 10	時令蔬菜 60	南瓜 20 洋蔥 10 蛋 30 玉米粒 10	
6/20	三	白飯	黑瓜小菊 燒肉	白醬雞丁	玉米粒 炒蛋	炒青菜	鮮筍排骨湯	醣類：97 蛋白質： 35 脂肪： 30.5 總熱量： 802.5
	熱量 kcal	420	124	78	50	40	40	
	食材 g	白米 120	花瓜 5 小菊 10 肉片 30	雞丁 30 白醬 適量	玉米粒 10 雞蛋 20	時令蔬菜 60	鮮筍 20 排骨 20	
6/21 蔬食	四	燕麥飯	喜相逢*2	三杯 百頁米血	嫩蛋鮑菇	吻魚炒 莧菜	四神湯	醣類： 99.5 蛋白質： 27.5 脂肪：25 總熱量： 733
	熱量 kcal	420	95	95	40	65	70	
	食材 g	白米 110 燕麥 10	喜相逢 30	百頁豆腐 20 米血 15	雞蛋 20 杏鮑菇 20	吻魚 5 莧菜 50	四神料 適量 小腸 10	
6/22	五	玉米飯	白菜 獅子頭	紅 K 魯肉角	四季豆 金針菇	炒青菜	西瓜綿魚湯	醣類： 92.5 蛋白質： 27 脂肪： 25 總熱量： 703
	熱量 kcal	420	125	95	40	40	50	
	食材 g	白米 110 玉米粒 10	白菜 20 獅子頭 20	紅蘿蔔 10 肉角 30	四季豆 35 金針菇 5	時令蔬菜 60	西瓜綿 10 虱目魚柳 10	

一年級供應商：康立

二年級+素食供應商：聯利