

歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 3 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
2/17	一	白飯	左宗棠雞丁	玉米炒蛋	雙菇燴白菜	炒青菜	鹽菜肉絲湯	6.4	3.1	2.2	3		870.5
	食材	白米 120	馬鈴薯 15 雞丁 50 紅 K 角 15 小瓜角 15	玉米 20 毛豆 15 雞蛋 55	袖珍菇 20 新鮮香菇 20 大白菜 40	時令蔬菜 100	鹽菜 10 肉絲 20						
2/18	二	小米飯	蒜泥肉片	肉燥三角腐	蝦米結頭	炒青菜	香菇雞湯(保久乳)	6	3.3	2.3	3	保久乳 1	1010
	食材	小米 20 白米 100	高麗菜 20 蒜少許 肉片 50	肉燥 10 三角腐 40	結頭 30 紅 k20 木耳 20 蝦米 5	時令蔬菜 100	香菇 20 雞丁 20 筍片 20						
2/19 (特餐日)	三	醬油炒飯	照燒翅中*2	銀芽肉絲	魚羹麵線糊	炒青菜	芹香魚丸湯	6.2	3	2	3		844
	食材	白米 120 三色豆 5 醬油	翅中 50	銀芽 50 豬肉絲 40	魚羹 20 麵線 5 筍絲 25	時令蔬菜 100	芹菜 20 魚丸 15						
2/20 (蔬食日)	四	香鬆飯	豆腐蒸旗魚片	茶葉蛋	關東煮	炒青菜	海芽蛋花湯(水果)	6.2	3.3	1.9	3	水果 1	924
	食材	香鬆少許 白米 120	旗魚片 50 豆腐 15	雞蛋 55	玉米塊 20 小菊 15 白 K30 紅 K30	時令蔬菜 100	海芽 20 雞蛋 15 薑絲 5						
2/21	五	白飯	馬鈴薯燉肉	五味嫩腐	蝦捲*1	炒青菜	黃瓜排骨湯	6.2	3.5	1.6	3		871.5
	食材	白米 120	馬鈴薯 20 紅蘿蔔 30 肉角 50	板豆腐 60	CAS 蝦捲 25	時令蔬菜 100	大瓜 30 排骨 20						

1. 學校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+201~204:康立 三年級+205~213+素食:聯利