

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
9/15	一	白飯	醬燒雞丁	豆干 炒肉絲	雙菇燴白菜	炒青菜	鹽菜 肉絲湯	6.2	2.8	2	3		833.6
	食 材	白米 120	洋蔥 25 馬鈴薯 15 雞丁 50	豆干 20 豬肉絲 20 洋蔥 10	袖珍菇 15 新鮮香菇 15 大白菜 35	時令蔬菜 100	鹽菜 10 肉絲 20						
9/16	二	香鬆飯	蠔油豬排	雞茸 玉米粒	泡菜寬粉	炒青菜	菜頭雞湯 (豆漿)	6.6	3.3	2	2.6	豆 漿 1	885
	食 材	白米 110 香鬆適量	豬排 50	雞絞肉 30 玉米 10	寬冬粉 15 泡菜 70	時令蔬菜 100	菜頭 30 雞丁 10						
9/17 (特餐日)	三	日式炒飯	香菇雞丁	紅蘿蔔 炒蛋	客家 冬瓜小菊	炒青菜	海芽魚丸湯	6	3.2	2.1	3		871.3
	食 材	白米 120 三色豆 5 柴魚少許	雞丁 50 香菇 10 白蘿蔔 20	紅蘿蔔 20 雞蛋 40	冬瓜 25 梅干 5 小菊 20	時令蔬菜 100	海芽 30 魚丸 10						
9/18 (蔬食日)	四	燕麥飯	烤鯖魚	嫩蛋鮑菇	紅燒豆腐	炒青菜	當歸 麵線湯 (水果)	6.2	2.8	2	3	水 果 1	882.2
	食 材	燕麥 20 白米 100	鯖魚 40	杏鮑菇 40 雞蛋 40 三色豆 5	筍片 20 木耳 20 紅蘿蔔 20 油豆腐 55	時令蔬菜 100	當歸 2 麵線 5						
9/19	五	白飯	壽喜燒豬肉	宮保豆干	義式馬鈴薯	炒青菜	玉米 排骨湯	6.3	3.1	2	3		860.3
	食 材	白米 110	金針菇 15 香菇 15 豬肉 60 高麗菜 20 芝麻 0.1	紅 K 20 筍角 30 乾辣椒少許 豆干 55	馬鈴薯 50	時令蔬菜 100	玉米 20 排骨 10						

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+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利