

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(1)

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
2/23 	一	米飯	鳳梨苦瓜 筍片雞丁	香菇 肉燥蒸蛋	蔥爆 丁香豆干	有機 小松菜	菜頭 排骨湯	6	3	2.1	3	0	832.5
	食材	白米 120	雞丁 40 苦瓜 20 筍片 10 鳳梨蔭醬 適量	香菇 10 肉燥 15 雞蛋 35	豆干 35 小丁香 2 青蔥 5	時令蔬菜 100	菜頭 30 排骨 10						
2/24 	二	小米飯	紅燒 雞丁	黑胡椒 洋蔥肉絲	海結 豆干丁	有機 白菜	高麗菜絲 金針菇湯 (乳品)	6	3	2	3	乳 品 1	905
	食材	白米 100 小米 20	雞丁 40 紅 K 15 白 K 20	洋蔥 15 肉絲 30	海結 20 豆干丁 30	時令蔬菜 100	高麗菜絲 10 金針菇 20						
2/25 (蔬食日) 	三	米飯	豆腐燒 鮮魚片	大瓜炒蛋	魚羹 玉米粒	高麗菜	當歸 素肉湯	6.1	3	2	2.5	0	814.5
	食材	白米 120	鮮魚片 50 豆腐 20	大瓜 30 雞蛋 35	魚羹 20 玉米粒 35	時令蔬菜 100	素肉絲 20 當歸少許						
2/26 (特餐日) 	四	和風 烏龍麵	京醬肉片	水餃*2	綜合滷味	大白菜	番茄豆腐 湯(水果)	6.1	3	2.1	3	水 果 1	899.5
	食材	烏龍麵 150 高麗菜 30 木耳 5 紅 K 10 柴魚片適量	肉片 45 油菜 20	水餃 20	白 k20 小黑輪 10 海結 10 小四角 20	時令蔬菜 100	番茄 20 豆腐 30						
2/27	五 食材	228 連假											

備註：1. 本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