

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利食品工廠 單位公克/1 人份 第 5 週(2)

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
3/9 	一	芝麻飯	咖哩雞丁	嫩蛋鮑菇	韓式寬冬粉	青江菜	肉骨茶	6.2	3	2	3		844
	食材	白米 120 芝麻 適量	雞丁 50 紅 K10 馬 K10 咖哩醬 適量	杏鮑菇 30 三色豆 15 雞蛋 40	寬冬粉 15 泡菜 15 大白菜 15	時令蔬菜 100	排骨 20 肉骨茶包						
3/10 	二	白飯	蒙古炒肉片	金沙豆腐	肉燥長豆	有機小松菜	筍片雞湯(乳品)	6	2.9	1.9	3	乳品 1	897.5
	食材	白米 120	肉片 40 洋蔥 10 高麗菜 10	豆腐 55 金沙醬 10	肉燥 20 長豆 40	時令蔬菜 100	雞丁 10 筍片 20						
3/11 	三	麥片飯	五味魚丁*3	素肉燥滷蛋	關東煮	高麗菜	刺瓜魚丸湯	6	3	2	3		830
	食材	麥片 20 白米 100	鮮魚丁 40	雞蛋 45 素肉燥 10	紅 k10 白 k10 海結 10 小四角 20 小黑輪 10	時令蔬菜 100	刺瓜 20 魚丸 20						
3/12 	四	金黃蛋炒飯	壽喜燒	雞蓉豆腐煲	麻油米血白蘿蔔	有機白菜	大頭菜排骨湯(水果)	6.5	3	2	3	水果 1	925
	食材	白米 120 三色豆 10 蛋 10	肉片 35 高麗菜 20 金針菇 10 洋蔥 10 柴魚片 5	雞肉末 35 豆腐 30 三色豆 10	米血 30 白 k10	時令蔬菜 100	大頭菜 20 排骨 15						
3/13 	五	白飯	筍香梅干肉角	玉米三丁	沙茶小黃瓜甜不辣絲	大白菜	豆薯蛋花湯	6.2	3	2	3		844
	食材	白米 120	筍干 10 梅干 10 肉角 55	玉米 20 雞胸 30 紅蘿蔔 30 毛豆 15	甜不辣絲 20 小黃瓜 20	時令蔬菜 100	豆薯 30 雞蛋 30						

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班：聯利 201~208班+三年級+素食：康立