

# 歸仁國中第 16 週菜單 (永豐食品工廠) 第 15 週

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
5/28	一	白飯	鹹豬肉 粉絲煲	宮保雞丁	什錦大白菜	炒青菜	筍絲排骨湯	醃類:128.5 蛋白質: 24.1 脂肪:21.5 總熱量: 804
	熱量 (kcal)	350	110	95	84	45	45	
	食材	白米 100	鹹豬肉 20 粉絲 15	雞丁 35 小黃瓜 20 紅 K10	大白菜 40 紅 K5 木耳 5	時令青菜 65	排骨 10 筍絲 5	
5/29	二	香鬆飯	烤腿排	八寶肉醬	咖哩蔬菜 鳥蛋	炒青菜	南瓜濃湯	醃類:126.3 蛋白質: 22.5 脂肪:23.4 總熱量: 806
	熱量 (kcal)	350	145	110	84	45	45	
	食材	白米 100 香鬆 5	腿排 40	絞肉 25 筍丁 5 豆乾 5 紅 K5 毛豆仁 5	馬 K15 紅 K10 鳥蛋微量 白花 20	時令青菜 65	南瓜 7 雞蛋 10	
5/30 特 餐 日	三	醬油炒飯	紫蘇梅 燒雞	五味醬 豆腐	大黃瓜炒蛋	炒青菜	榨菜肉絲湯	醃類:125.5 蛋白質: 25.1 脂肪:24.5 總熱量: 825
	熱量 (kcal)	400	95	83	84	45	45	
	食材	白米 100 三色豆 10 雞蛋 5	高麗菜 15 雞丁 20 梅漬少許	豆腐 40 五味醬適 量	大黃瓜 20 雞蛋 20	時令青菜 65	榨菜 5 肉絲 5	
5/31 蔬 食 日	四	地瓜飯	柳葉魚*2	滷什錦	柴魚蒸蛋	炒青菜	檸檬愛玉 粉圓冰	醃類:116.6 蛋白質: 24.8 脂肪:23.9 總熱量: 835
	熱量 (kcal)	350	135	84	84	45	45	
	食材	白米 100 地瓜適量	柳葉魚*2	海帶微量 黃金蛋微量 百頁微量 白蘿蔔 15 紅蘿蔔 10	雞蛋 40 柴魚 3	時令青菜 65	愛玉 10 粉圓 5 檸檬汁適量	
6/1	五	白飯	蒙古炒肉	三杯杏鮑菇 雞丁	玉米三丁	炒青菜	紫菜蛋花湯	醃類:120.5 蛋白質: 25.5 脂肪:23.2 總熱量: 800
	熱量 (kcal)	350	110	95	75	45	45	
	食材	白米 100	肉片 35 芥藍菜 10 高麗菜 10	杏鮑菇 30 雞丁 20 九層塔 5	玉米 30 紅 K20 毛豆仁 10	時令青菜 65	紫菜 3 雞蛋 10	

一年級：康立

二年級：聯利

三年級+素食：永豐