

歸仁國中 營養午餐菜單(素)_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 11 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
11/4	一	白飯	宮保豆干角	豆菊燒冬瓜	雙菇燴白菜	炒青菜	素羊肉菜頭湯	6	2.6	2.3	2.8		798.5
	食材	白米 120	豆干角 65 彩椒 10	冬瓜 35 豆菊 25	金針菇 5 新鮮香菇 10 大白菜 35	時令蔬菜 100	菜頭 30 素羊肉 20						
11/5	二	胚芽飯	魚香豆腐	小瓜炒蛋	木耳白花菜	炒青菜	香菇素肉湯(保久乳)	6	2.8	2.4	2.9	乳品 1	970.5
	食材	白米 100 胚芽 20	素瓜仔肉 5 油豆腐 55	小瓜 50 雞蛋 70 紅蘿蔔 30	木耳 5 白花菜 35	時令蔬菜 100	香菇 20 素肉 10						
11/6 (特餐日)	三	燕麥飯	壽喜燒豆腐	百頁杏鮑菇	客家炒米苔目	炒青菜	素丸筍片湯	6.4	2.5	2.1	2.8		814
	食材	燕麥 10 白米 100	高麗菜 20 馬鈴薯 15 板豆腐 80 金針菇 10	百頁 50 杏鮑菇 35 素米血 20	素肉燥 20 米苔目 10 香菇 10 豆芽菜 15	時令蔬菜 100	筍片 20 素丸 15						
11/7	四	日式炒飯	浦燒素鰻魚	香菇素肉燥蒸蛋	關東煮	炒青菜	薑絲冬瓜湯(水果)	6.3	2.9	2	3	水果 1	903.5
	食材	白米 120 三色豆 5 蛋 15	素鰻魚片 65	雞蛋 55 素瓜仔肉 10 香菇 15	玉米 10 白蘿蔔 30 紅蘿蔔 30 小黑輪 10	時令蔬菜 100	冬瓜 20 薑絲 5						
11/8	五	白飯	椒麻素雞丁	三杯豆干	白玉滷素小輪	炒青菜	金針菇海芽味噌湯	6	3	2.1	2.9		828
	食材	白米 120	素雞丁 40 豇豆 15 彩椒 20	薑片 5 豆干 40	小素輪 20 白玉 35	時令蔬菜 100	金針菇 20 海芽 15 味噌少許						

1. 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
2. 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