

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1人份 第20週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
1/6	一	米飯	三杯雞 米血	客家小炒	白菜滷	炒青菜	刺瓜 龍骨湯	6.5	3.5	2	3	0	903
	食材	白米 120	雞丁 50 米血 15	芹菜 10 豆干 40 肉絲 10 乾魷魚 適量	大白菜 45 筍絲 15 木耳 10 素肉碎 5	時令青菜 100	刺瓜 20 龍骨 10						
1/7 特餐日	二	日式 烏龍麵	京醬肉片	豬肉餡餅 *1	嫩蛋 杏鮑菇	炒青菜	白玉 黑輪湯	5.1	3	2.1	3	乳品 1	920
	食材	烏龍麵 180 高麗菜 20 紅 K 10 木耳 5 肉絲 10	肉片 55 油菜 30	豬肉餡餅 40	杏鮑菇 15 小黃瓜 10 雞蛋 40	時令青菜 100	白蘿蔔 20 小黑輪 10						
							乳品						
1/8	三	麥片飯	香筍雞丁	肉末 玉米粒	蔥爆 丁香豆干	炒青菜	海芽金針 菇肉絲湯	6.4	3.5	2	3	0	896
	食材	白米 100 麥片 20	雞丁 50 香菇 15 筍片 35	豬絞肉 20 玉米粒 40	豆干 40 丁香 3 蔥 15	時令青菜 100	海芽 20 金針菇 15 肉絲 10						
1/9 蔬食日	四	胚芽飯	鮮蔬 鮮魚片	番茄炒蛋	皇帝豆香菇 麵筋	炒青菜	燒仙草	7.1	3.2	2	3	水果 1	982
	食材	白米 100 糙米 20	大白菜 35 木耳 5 紅 K 10 鮮魚片 50	番茄 40 雞蛋 40	皇帝豆 5 香菇 10 麵筋 15	時令青菜 100	綠豆 10 小湯圓 10 仙草汁 適量						
							水果						
1/10	五	米飯	鐵板雞柳	山藥 燉排骨	五味醬 豆腐*2	炒青菜	冬瓜蜆湯	6.3	3	2	3	0	851
	食材	白米 120	雞柳 40 高麗菜 30 豆芽菜 30	排骨 40 山藥 15 馬鈴薯 15 紅蘿蔔 15	豆腐 50 五味醬 適量	時令青菜 100	冬瓜 30 黃金蜆 5						

工廠登記：99-659561-00

電話：2738885

傳真：2739520

營養師 林芳宜

- 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、魚類等及其製品。
- 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
- 如遇特殊情形（颱風、退貨、物價）將調整菜單。

備註：

一年級+201~204 班：聯利

205~213+三年級班+素：康立