

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3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
2/17	一	白飯	豉汁豆包	玉米炒蛋	雙菇燴白菜	炒青菜	鹽菜 素肉絲湯	6	3	1.9	3		827.5
	食材	白米 120	豆包 40	玉米 20 毛豆 15 雞蛋 60	袖珍菇 20 新鮮香菇 20 大白菜 40	時令蔬菜 100	鹽菜 10 素肉絲 10						
2/18	二	小米飯	素肉排	瓜仔肉 三角腐	結頭炒三絲	炒青菜	香菇筍片湯 (保久乳)	6	2.7	2.1	3	乳 品 1	960
	食材	小米 20 白飯 100	素肉排 50	素瓜仔肉 10 三角腐 50	結頭 40 紅 K20 木耳 20	時令蔬菜 100	香菇 15 筍片 15						
2/19 (特餐日)	三	醬油炒飯	高麗 薑母鴨	銀芽 豆干片	素燒賣	炒青菜	芹香 素丸湯	6.3	2.7	1.9	3		826
	食材	白米 120 三色豆 5 醬油	高麗菜 30 素鴨肉 60 薑片 5	豆干 35 銀芽 30	素燒賣 25	時令蔬菜 100	芹菜 20 素丸 15						
2/20	四	香鬆飯	海結杏鮑菇 小四角	茶葉蛋	關東煮	炒青菜	海芽 蛋花湯 (水果)	6.2	3	2.2	3	水 果 1	909
	食材	白米 120 素香鬆少許	海結 30 杏鮑菇 30 小四角 55	雞蛋 70	玉米塊 20 白 K20 小菊 20 紅 K20	時令蔬菜 100	海芽 15 雞蛋 10						
2/21	五	白飯	素煙鵝	紅燒烤麩	枸杞豆皮 高麗菜	炒青菜	薑絲 黃瓜湯	6.2	3.1	1.9	3		849
	食材	白米 120	素煙鵝 50	烤麩 30 木耳 20 三色豆 5	枸杞少許 高麗菜 40 豆皮 15	時令蔬菜 100	黃瓜 20 薑絲 5						

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