

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第2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 | |
|-----------------|----|--|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---------|------------|------------------------------------|------|-----|----|-------|-----|------|
| 2/10 | 一 | 米飯 | 三杯雞 米血 | 打拋肉 | 白菜魚羹 | 蚵白菜 | 黃瓜魚丸湯 | | | | | | | |
| | 食材 | 白米 120 | 雞丁 50 米血 15 | 絞肉 20 豆干 20 洋蔥 25 | 大白菜 40 魚羹 25 紅蘿蔔 10 木耳 5 | 時蔬 100 | 令菜 | 大黃瓜 20 魚丸 10 | 6.5 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 880 |
| 2/11 | 二 | 燕麥飯 | 黑胡椒 豬柳 | 鮮蔬炒 蛋 | 醬燒甜不 辣 | 油菜 | 大頭菜 龍骨湯 | | | | | | | |
| | 食材 | 白米 100 燕麥 20 | 豬柳 50 洋蔥 20 黑胡椒 粒適量 | 雞蛋 50 筍絲 15 小黃瓜 15 木耳 10 | 小黑輪 25 洋蔥 10 紅K 15 馬K 20 | 時蔬 100 | 令菜 | 大頭菜 15 龍骨 15 | 6.5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1015 |
| 2/12 特餐日+蔬食日 | 三 | 什錦炒 麵 | 烤鯖魚 | 黑糖 銀絲卷 | 客家小炒 | 青松 菜 | 綠豆 麥片湯 | | | | | | | |
| | 食材 | 白油麵 180 高麗菜 30 木耳 5 紅K 5 洋蔥 10 | 鯖魚 55 | 黑糖 銀絲卷 40 | 芹菜 20 豆干 60 乾魷魚 適 量 | 時蔬 100 | 令菜 | 麥片 5 綠豆 10 | 7.1 | 3 | 2 | 3 | 0 | 907 |
| 2/13 | 四 | 米飯 | 山藥燉 雞 | 肉末 玉米粒 | 皇帝豆 香菇麵筋 | 菠菜 | 丁香 味噌湯 | | | | | | | |
| | 食材 | 白米 120 | 山藥 15 雞丁 40 紅K 30 馬鈴薯 15 | 絞肉 25 玉米粒 35 | 皇帝豆 10 香菇 20 麵筋 15 白K 30 | 時蔬 100 | 令菜 | 豆腐 30 海芽 20 味噌 適 量 | 7 | 3.2 | 2 | 3 | 1 | 975 |
| 2/14 | 五 | 糙米飯 | 京醬肉 片 | 蕃茄炒 蛋 | 螞蟻上樹 | 大陸 妹 | 南瓜濃 湯 | | | | | | | |
| | 食材 | 白米 100 糙米 20 | 肉片 55 油菜 30 | 蕃茄 35 雞蛋 45 豆腐 20 | 冬粉 10 高麗菜 20 木耳 5 紅K 10 絞肉 15 | 時蔬 100 | 令菜 | 南瓜 10 馬K 10 玉米粒 5 雞蛋 5 | 7 | 3 | 2 | 3 | 0 | 900 |

- 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。

一年級+201~204 班：聯利 205~213+三年級班+素：康立