

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 乳品	6.5	3	2	3	乳品 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 丁香適量 水果	7	3.2	2	3	水果 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。