

歸仁國中營養午餐<素食>菜單\_康立食品工廠 單位公克/1人份 第4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 |
|------|----|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------|-------------------------|------|------|-----|----|---------|-----|
| 2/24 | 一  | 米飯                        | 素肉燥<br>油豆腐                         | 白菜<br>燒豆皮                 | 芝麻球*1<br>+素雞塊*1                    | 炒青菜         | 豆薯<br>蛋花湯               | 7    | 3.2  | 2   | 3  | 0       | 915 |
|      | 食材 | 白米 120                    | 素肉燥 35<br>豆腐 60                    | 大白菜 75<br>豆皮 20<br>紅 K 25 | 芝麻球 25<br>素雞塊 20                   | 時令蔬菜<br>100 | 豆薯 20<br>雞蛋 10          |      |      |     |    |         |     |
| 2/25 | 二  | 麥片飯                       | 黑胡椒百頁<br>黃豆芽                       | 杏鮑菇<br>什錦燒                | 玉米三丁                               | 炒青菜         | 白玉<br>金針菇湯              | 6.2  | 3    | 2   | 3  | 豆漿<br>1 | 919 |
|      | 食材 | 白米 100<br>麥片 20           | 頁頁 70<br>黃豆芽 25<br>黑胡椒適量           | 什錦燒 45<br>杏鮑菇 20          | 玉米粒 20<br>小黃瓜 25<br>素羹 25          | 時令蔬菜<br>100 | 白 K 15<br>金針菇 15        |      |      |     |    |         |     |
|      |    |                           |                                    |                           |                                    |             | 豆漿                      |      |      |     |    |         |     |
| 2/26 | 三  | 夏威夷<br>炒飯                 | 牛蒡排                                | 翡翠蒸蛋                      | 什錦滷味                               | 炒青菜         | 珍珠<br>冬瓜茶               | 7    | 3    | 2   | 3  | 0.1     | 906 |
|      | 食材 | 白米 120<br>三色豆 10<br>鳳梨 10 | 牛蒡排 45                             | 雞蛋 55<br>翡翠 5             | 白 K 25<br>素黑輪 15<br>素丸 15<br>海根 15 | 時令蔬菜<br>100 | 珍珠 5<br>冬瓜磚 10          |      |      |     |    |         |     |
| 2/27 | 四  | 米飯                        | 烤麩四喜                               | 塔香豆干                      | 皇帝豆<br>燒麵輪                         | 炒青菜         | 冬瓜<br>素羊肉湯              | 6.3  | 3.3  | 1.9 | 3  | 水果<br>1 | 931 |
|      | 食材 | 白米 120                    | 烤麩 35<br>白茼蒿 10<br>香菇 15<br>紅 K 25 | 豆干 40<br>九層塔 5            | 皇帝豆 10<br>麵輪 20                    | 時令蔬菜<br>100 | 冬瓜 35<br>素羊肉<br>(香菇頭)10 |      |      |     |    |         |     |
|      |    |                           |                                    |                           |                                    |             | 水果                      |      |      |     |    |         |     |
| 2/28 | 五  | 二二八紀念日                    |                                    |                           |                                    |             |                         |      |      |     |    |         |     |
|      | 食材 |                           |                                    |                           |                                    |             |                         |      |      |     |    |         |     |

- 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。
- 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