

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5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
3/3	一	白飯	蒙古炒素肉片	魚香豆腐	咖哩素丸	炒青菜	玉米粒 蛋花湯	6	3.2	2	3	845	
	食材	白米 110 銀芽 25 高麗菜 30	素肉 60 素肉燥 10 豆瓣醬適量	豆腐 60 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 40 毛豆 10 素丸 20	時令蔬菜 100		玉米粒 20 雞蛋 20						
3/4	二	芝麻飯	彩椒雞丁	肉燥滷蛋	韓式寬冬粉	炒青菜	筍片 羊肉湯 (保久乳)	5.8	3.1	2	3	豆漿 1	
	食材	白米 110 芝麻 適量	彩椒 30 素雞丁 70	素肉燥 15 雞蛋 55	寬冬粉 5 泡菜 15 大白菜 30	時令蔬菜 100	筍片 25 素羊肉 10						878.5
3/5 (特餐日)	三	茄汁炒飯	五味豆腐	豉汁 土魠魚	絲瓜米苔目	炒青菜	芹香 菜頭湯	6.2	3	2.1	3	846.5	
	食材	白米 120 三色豆 5 番茄醬	小四角 80	豆豉 5 土魠魚 70	絲瓜 65 新鮮香菇 20 米苔目 10	時令蔬菜 100	菜頭 20 芹菜 5						
3/6	四	南瓜飯	烤牛蒡排	素 肉燥蒸蛋	芹香豆包	炒青菜	鮮蔬湯 (水果)	6.2	3.2	2	3	水果 1	
	食材	白米 120 南瓜 20	牛蒡排 45	雞蛋 55 素肉燥 5	豆包絲 20 西芹 10 紅蘿蔔 15 木耳 10	時令蔬菜 100	大白菜 20 白K 30 香菇 15						919
3/7	五	白飯	醬燒豆干丁	蔬食 繽紛樂	雙色花椰	炒青菜	金針菇 素肉絲湯	6.2	3	2.2	3	849	
	食材	白米 100	彩椒 15 馬鈴薯 15 豆干丁 80	素肉燥 40 大薏仁 10 綠豆 10 玉米 10 豆薯丁 20 紅K丁 15	白花椰 30 綠花椰 30	時令蔬菜 100	金針菇 10 素肉絲 15						

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