

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	素肉 60 銀芽 25 高麗菜 30	豆腐 60 素肉燥 10 豆瓣醬適 量	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	878.5
	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						
3/5 (特餐日)	三	茄汁炒飯	五味豆腐	豉汁 土魷魚	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 土魷魚 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	919
	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						
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