

歸仁國中 營養午餐菜單\_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	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
2/24 	一	米飯	蜜汁翅腿*2	麻婆豆腐	白菜燒豆皮	鵝白菜	豆薯蛋花湯						
	食材	白米 120	翅小 60 腿 60	絞肉 10 豆腐 40 洋蔥 20	大白菜 60 豆皮 10 紅 K 20	時令蔬菜 100	豆薯 20 雞蛋 10	6.2	3.3	2	3	0	867
2/25 	二	麥片飯	三杯杏鮑菇軟骨丁	雞絲拉皮	玉米三丁	油菜	白玉龍骨湯						
	食材	白米 100 麥片 20	杏鮑菇 25 軟骨丁 50	雞肉 40 寬冬粉 5 黃豆芽 20 洋蔥 15	玉米粒 20 小黃瓜 25 馬 K 20	時令蔬菜 100	白 K 15 龍骨 15  豆漿	6.7	4.1	2	3	豆漿 1	962
2/26 特餐日+蔬食日 	三	夏威夷炒飯	虱目魚排	什錦滷味	翡翠蒸蛋	青松菜	珍珠冬瓜茶						
	食材	白米 120 三色豆 10 鳳梨 10	虱目魚排 50	白 K 35 黑輪 20 魚丸 25 海根 25	雞蛋 55 翡翠 5 香菇 15	時令蔬菜 100	珍珠 5 冬瓜磚 10	7.3	3	1.8	3	0.1	922
2/27 	四	米飯	醬燒雞柳	客家小炒	皇帝豆燒麵輪	大陸菜	冬瓜蜆湯						
	食材	白米 120	雞柳 30 洋蔥 20 紅 K 25 馬 K 20	芹菜 20 豆干 30 肉絲 10 乾魷魚 適量	皇帝豆 10 麵輪 20	時令蔬菜 100	冬瓜 35 蜆 5  水果	6.2	3.2	2	3	水果 1	919
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。
- 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。