

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 食 材	米飯	蜜汁 翅腿*2	麻婆豆腐	白菜燒豆 皮	鵝白 菜	豆薯 蛋花湯	6.2	3.3	2	3	0	867
		白米 120	翅 小 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						
2/25 	二 食 材	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	6.7	4.1	2	3	豆漿 1	962
		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						
2/26 特餐日+蔬食日 	三 食 材	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	7.3	3	1. 8	3	0. 1	922
		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						
2/27 	四 食 材	米飯	醬燒雞 柳	客家小 炒	皇帝豆 燒麵輪	大陸 菜	冬瓜蜆 湯	6.2	3.2	2	3	水 果 1	919
		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						
2/28	五 食 材	二二八紀念日											

- 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。