

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6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
3/10	一	米飯	香菇 花瓜豆腐	大瓜炒蛋	芹香素肉	炒青菜	大頭菜 素羊肉湯	6	3.1	2.1	3	0	840
	食材	白米 120	香菇 10 花瓜 10 豆腐 80	大黃瓜 45 雞蛋 35 紅 K 5 木耳 5	芹菜 15 素肉 25	時令蔬菜 100	大頭菜 20 素羊肉 5						
3/11	二	燕麥飯	素三杯麵 腸海苔糕	豆乾丁 玉米粒	白菜滷	炒青菜	味噌湯	7	3.2	2.1	3	0	1068
	食材	燕麥 20 白米 100	麵腸 45 海苔糕 15 杏鮑菇 25	豆干丁 40 玉米粒 40	大白菜 60 豆皮 10 紅 K 10 木耳 5	時令蔬菜 100	豆腐 25 味噌適量						
							乳品						
3/12	三	蔬菜拌飯	麻香油豆腐麵線	茶葉蛋*1	小黃瓜 素甜不辣	炒青菜	白玉 素丸湯	6.3	2.9	2.1	3	0	846
	食材	白米 120 高麗菜 25 紅蘿蔔 10	油豆腐 80 白麵線 15 麻油適量	雞蛋 55	小黃瓜 40 素甜不辣 25	時令蔬菜 100	白 K 25 素丸 10						
3/13	四	米飯	油菜 素鴨片	芹香 豆干片	皇帝豆 燒麵筋	炒青菜	海芽針菇 筍絲湯	6.2	3	1.9	3	1	902
	食材	白米 120	油菜 40 素鴨片 35	豆干 40 芹菜 10	皇帝豆 10 麵筋 15 香菇 10	時令蔬菜 100	海芽 10 金針菇 15 筍絲 15						
							水果						
3/14	五	香鬆飯	蕃茄 豆腐蛋	什錦滷味	毛豆 海苔燒	炒青菜	綠豆 西谷米	7	3.1	2	3	0	908
	食材	白米 120 香鬆適量	蕃茄 40 雞蛋 35 豆腐 20	豆菊 15 白 K 30 小黑輪 10 海帶結 20	海苔燒 30 木耳 5 金針菇 5 毛豆 5	時令蔬菜 100	綠豆 10 西谷米 10						

● 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