

歸仁國中 營養午餐菜單_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	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果 / 乳品	總熱量
3/10	一	米飯	醬燒豬排	香菇 花瓜豆腐	大瓜炒蛋	炒青菜	大頭菜 龍骨湯	6	3	2	3	0	830
	食材	白米 120	豬排 50	香菇 10 花瓜 10 豆腐 50	大黃瓜 45 雞蛋 35 紅 K 10 木耳 5	時令蔬菜 100	大頭菜 20 龍骨 10						
3/11	二	燕麥飯	三杯雞 米血	肉末 玉米粒	白菜滷	炒青菜	味噌湯	7	3.2	2	3	1	1065
	食材	燕麥 20 白米 100	雞丁 60 米血 15 紅 K 25	豬絞肉 20 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 柴魚片適量 味噌適量						
							乳品						
3/12	三	蔬菜拌飯	麻香 肉片麵線	茶葉蛋*1	小黃瓜 甜不辣絲	炒青菜	白玉 魚丸湯	6.6	2.8	2	3	0	857
	食材	白米 120 高麗菜 25 紅蘿蔔 10	肉片 45 白麵線 15 麻油適量	雞蛋 55	小黃瓜 40 甜不辣 15	時令蔬菜 100	白 K 25 魚丸 20						
3/13	四	米飯	京醬 油菜雞柳	客家小炒	皇帝豆 燒麵筋	炒青菜	海芽針菇 筍絲湯	6.2	3.3	2	3	1	927
	食材	白米 120	油菜 35 雞柳 40	豆干 40 芹菜 10 肉絲 5 魷魚絲適量 青蔥 5	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	烤鯖魚	蕃茄 豆腐蛋	什錦滷味	炒青菜	綠豆 西谷米	7.5	3	2	3	0	935
	食材	白米 120 香鬆適量	鯖魚 45	蕃茄 40 雞蛋 35 豆腐 20	豆菊 15 白 K 40 小黑輪 20 海帶結 20	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。
- 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。

:

一年級+201~204 班：聯利

205~213+三年級班+素：康立