

# 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8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
3/24	一	米飯	糖醋豆包	蕃茄炒蛋	素鴨肉粉絲	炒青菜	白玉金針菇湯	6.5	3	2	3	0	865
	食材	白米 120	彩椒 5 小黃瓜 20 豆包 45	蕃茄 40 雞蛋 35	冬粉 10 素鴨肉 30	時令蔬菜 100	白蘿蔔 25 金針菇 10						
3/25	二	什錦炒麵	紅燒麵輪	素肉燥雙丁	奶皇包*1	炒青菜	海芽蛋花湯	5.3	3	2	3	1	931
	食材	白麵條 180 高麗菜 20 洋蔥 10 紅蘿蔔 5 木耳 5	麵輪 25 紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15	素肉燥 60 豆薯 20 小黃瓜 20	奶皇包 30	時令蔬菜 100	海芽 10 雞蛋 15						
							乳品						
3/26	三	芝麻飯	鐵板麵腸	大頭菜金針菇豆菊	黃瓜素甜不辣	炒青菜	高麗菜味噌湯	6	3	2.3	3	0	838
	食材	白米 120 芝麻適量	麵腸 45 銀芽 20	大頭菜 40 金針菇 10 豆菊 10	大黃瓜 40 素甜不辣 25	時令蔬菜 100	豆腐 30 高麗菜 20 味噌適量						
3/27	四	麥片飯	關東煮	鮮蔬炒蛋	薑汁豆包杏鮑菇	炒青菜	紅茶珍珠	7	3	2	3	1	960
	食材	麥片 20 白米 100	白 K 30 豆腐 50 玉米塊 15 海帶根 10	雞蛋 40 小黃瓜 15 高麗菜 15 木耳 10	豆包 50 杏鮑菇 20	時令蔬菜 100	珍珠 10 紅茶適量						
							水果						
3/28	五	米飯	綜合燒	塔香豆干木耳	玉米粒素燻	炒青菜	冬瓜枸杞湯	6.4	3	2	3	0	858
	食材	白米 120	百頁 30 烤麩 30 花瓜 15 香菇 15	豆干 45 木耳 25 九層塔 5	玉米粒 40 素燻 20	時令蔬菜 100	冬瓜 40 枸杞適量						

● 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