

歸仁國中 營養午餐菜單_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	宮保雞丁	蕃茄炒蛋	螞蟻上樹	炒青菜	白玉 龍骨湯	6.5	3	2	3	0	865
	食材	白米 120	彩椒 5 小黃瓜 5 筍丁 5 洋蔥 5 雞丁 60	蕃茄 30 雞蛋 30	冬粉 10 高麗菜 20 紅K 5 木耳 5 豬絞肉 10	時令 青菜 100	白蘿蔔 20 龍骨 15						
3/25	二	什錦炒麵	紅燒肉丁	雞茸雙丁	奶皇包*1	炒青菜	海芽 蛋花湯	5.3	2.9	2	3	1	924
	食材	白麵條 180 高麗菜 20 洋蔥 10 紅蘿蔔 5 木耳 5	肉丁 60 紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15	雞絞肉 30 豆薯 20 小黃瓜 20	奶皇包 30	時令 青菜 100	海芽 10 雞蛋 20						
3/26	三	芝麻飯	鐵板雞柳	馬K 燉排骨	黃瓜 甜不辣絲	炒青菜	高麗菜 味噌湯	6.5	3	2	3	0	865
	食材	白米 120 芝麻適量	雞柳 50 洋蔥 20 銀芽 20	馬K 20 排骨 45 紅蘿蔔 10	大黃瓜 40 甜不辣絲 20	時令 青菜 100	豆腐 20 高麗菜 20 柴魚片 適量 味噌適量						
3/27	四	麥片飯	白菜 虱目魚柳	關東煮	鮮蔬炒蛋	炒青菜	紅茶珍珠	6.5	3	2	3	1	925
	食材	麥片 20 白米 100	大白菜 25 虱目魚柳 55 紅K5 木耳 5	白K 30 豆腐 45 玉米塊 15 海帶根 10	雞蛋 45 小黃瓜 10 高麗菜 10 木耳 5	時令 青菜 100	珍珠 10 紅茶適量						
3/28	五	米飯	瓜仔雞丁	八寶肉醬	蔥爆 丁香豆干	炒青菜	冬瓜蜆湯	6	3.1	2	3	0	838
	食材	白米 120	雞丁 50 花瓜 10 香菇 10	豬絞肉 20 筍丁 10 小黃瓜 15 紅K 10 洋蔥 5 蕃茄 5	豆干 45 小丁香 3 青蔥 5	時令 青菜 100	冬瓜 30 黃金蜆 5						

- 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