

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 | | | | | | |
| | | | | | | | 乳品 | | | | | | |
| 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 K 5 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 | | | | | | |
| | | | | | | | 水果 | | | | | | |
| 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