

歸仁國中 營養午餐菜單(素)\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第9週

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂	水 果	總 熱 量
3/31	一	小米飯	蜜汁香菇 豆干	紅片木耳 炒蛋	雙菇 翡翠南瓜	炒青菜	肉骨茶	5.9	3.1	2	2.5	808	
	食材	白米 90 小米 20	香菇 20 豆干 70	木耳 15 紅蘿蔔 15 蛋 60	金針菇 15 香菇 15 翡翠 5 南瓜 30	時令蔬菜 100	素羊肉 20 白k20 肉骨茶包						
4/1	二	白飯	泰式豆腐	蜜汁烤麩	筍絲炒蛋	炒青菜	紫菜 金針菇湯	6	3	2.1	2.5	810	
	食材	白米 110	紅K 20 小黃瓜 20 油豆腐 55	烤麩 35 芝麻 0.1	筍絲 50 雞蛋 55	時令蔬菜 100	海芽 10 金針菇 10						
4/2 (特餐日)	三	素香鬆飯	客家冬瓜 滷豆干	大頭菜 燒素肉	玉米炒三丁	炒青菜	冬菜冬粉 筍絲湯	6.3	3	2	2.5	828.5	
	食材	素香鬆少許 白米 120	豆干 60 冬瓜 35	大頭菜 35 素肉片 35	玉米粒 20 馬鈴薯 20 毛豆仁 25	時令蔬菜 100	冬菜 10 筍絲 15 冬粉 5						

1. 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、魚類及其製品  
 2. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級+201~204:康立 三年級+205~213+素食:聯利