

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10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
4/7	一	米飯	小黃瓜 素雞	什錦燒 玉米粒	白菜魯	炒青菜	海芽 素肉湯	6.5	3	2	3	0	865
	食材	白米 120	小黃瓜 30 素雞 45	什錦燒 35 玉米粒 40	大白菜 40 木耳 10 素肉碎 10	時令青菜 100	海帶芽 20 素肉絲 5						
4/8	二	日式和風 炒麵	紅燒豆包	茶葉蛋*1	素雞塊+ 地瓜薯條	炒青菜	南瓜濃湯	7	3	2	3	1	1050
	食材	白油麵 180 高麗菜 30 紅K 10 木耳 10	豆包 45 紅蘿蔔 25 白蘿蔔 25	雞蛋 55	素雞塊 20 地瓜 30	時令青菜 100	南瓜 20 馬K 10 雞蛋 10						
4/9	三	米飯	三杯豆干 杏鮑菇	冬瓜金針 菇燒小菊	蔬菜粉絲	炒青菜	味噌湯	6.5	3.1	2	3	0	873
	食材	白米 120	豆干 55 杏鮑菇 20	冬瓜 40 金針菇 10 豆菊 20	冬粉 10 高麗菜 20 紅蘿蔔 5 木耳 5	時令青菜 100	豆腐 30 味噌適量						
4/10	四	芝麻飯	京醬 素鴨片	素 麻婆豆腐	皇帝豆 燒麵筋	炒青菜	白玉 素丸湯	6.2	3.2	2	3	1	919
	食材	白米 120 芝麻適量	素鴨片 40 油菜 45	素肉燥 15 板豆腐 50	皇帝豆 10 麵筋 15 香菇 25	時令青菜 100	白K 30 素丸 10						
4/11	五	胚芽飯	烤麩 粉絲煲	素肉燥 蒸蛋	芹香海帶 豆皮絲	炒青菜	綠豆 西米露	7.3	3.1	2	3	0	929
	食材	胚芽 20 白米 100	烤麩 60 大白菜 35 冬粉 5	雞蛋 45 素肉燥 10 香菇 10	芹菜 25 海帶絲 25 豆皮絲 20	時令青菜 100	西谷米 10 綠豆 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。

● 如遇特殊情形（颱風、退貨、物價）將調整菜單。