

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						
							乳品						
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						
							水果						
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。

一年級+201~204 班：聯利      205~213+三年級班+素：康立