

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 11 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
4/14	一	白飯	高麗菜素肉片	宮保豆干	薑絲雙花	炒青菜	刺瓜湯	6	3.1	2.2	2.5		820
	食材	白米 120	高麗菜 20 素肉片 55	豆干 60 紅蘿蔔 10 瓜角 10 筍角 10 乾辣椒少許	薑絲少許 白花椰 25 綠花椰 25	時令蔬菜 100	大黃瓜 15						
4/15	二	燕麥飯	咖哩麵腸	糖醋豆包	絲瓜炒蛋	炒青菜	榨菜素肉絲湯(豆漿)	6.2	3.3	2	2.5	豆漿 1	899
	食材	燕麥 20 白米 100	紅 K20 馬 K20 麵腸 35	豆包 30 彩椒 20	絲瓜 40 雞蛋 55 木耳 10	時令蔬菜 100	榨菜 10 素肉絲 10						
4/16 (特餐日)	三	(素)肉絲炒飯	客家滷豆干	日式蒸蛋	大根黑輪	炒青菜	薑絲冬瓜素丸湯	6.1	3.1	2.1	2.5		824.5
	食材	白米 110 三色豆 5 素肉絲 10 高麗菜 20	豆干 40 薑絲 5	雞蛋 55 毛豆仁 10 鮮香菇 20	白 k35 素黑輪 20	時令蔬菜 100	薑絲 1 冬瓜 25 素丸 20						
4/17	四	麥片飯	香菇滷小四角	海芽筍絲炒蛋	奶香白菜杏鮑菇	炒青菜	當歸素肉湯(水果)	6	3.1	2.1	2.5	水果 1	877.5
	食材	白米 100 麥片 20	香菇 20 小四角 70	雞蛋 70 筍絲 30 海芽 10	白菜 30 杏鮑菇 20	時令蔬菜 100	當歸少許 素肉 15						
4/18	五	白飯	牛蒡排	魚香豆干	海根炒銀芽	炒青菜	羅宋湯	6.2	3.1	2	2.5		815
	食材	白米 120	牛蒡排 50	豆干 50 素肉燥 10	銀芽 35 海根 30	時令蔬菜 100	番茄 15 西芹 10 高麗菜 10 馬鈴薯 20						

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