

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 13 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
4/28	一	白飯	西芹炒 素肉	嫩蛋鮑菇	海結百頁	炒青菜	筍片 香菇湯	6	3.1	2.1	2.5		817.5
	食材	白米 120	素肉 50 西芹 15 紅蘿蔔 5	雞蛋 70 杏鮑菇 30 三色豆 5	海結 20 百頁 30	時 令 蔬 菜 100	筍片 25 香菇 15						
4/29	二	薏仁飯	宮保 素雞丁	醬油嫩腐	韓式泡菜 年糕	炒青菜	玉米 菜頭湯 (保久乳)	6.1	3.1	2	2.5	乳 品 1	972
	食材	白米 100 薏仁 20	素雞丁 80 紅 K15 小瓜 15 香菇 10 乾 辣 椒 少 許	嫩腐 80	大白菜 20 年糕 10 木耳 10 紅 K10 泡菜 10	時 令 蔬 菜 100	玉米 20 白 K10 豆皮 20						
4/30 (特餐日)	三	金黃 蛋炒飯	素煙鵝	乾燒豆干	甘草大根	炒青菜	薑絲 大黃瓜湯	6	3.1	2	2.5		815
	食材	白米 120 三色豆 5 蛋 15	素煙鵝 50	豆干片 40 彩椒 30	白蘿蔔 40	時 令 蔬 菜 100	大黃瓜 30						
5/1	四	燕麥飯	紅燒豆腐	素肉醬佐 蒸蛋	枸杞毛豆山藥	炒青菜	當歸 素肉湯 (水果)	6	3	2	2.5	水 果 *1	867.5
	食材	燕麥 20 白米 90	筍片 20 紅蘿蔔 20 木耳 20 油豆腐 60	素肉醬 少 許 紅 K 丁 20 鴻喜菇 20 雞蛋 55	枸杞少許 山藥 20 毛豆 25	時 令 蔬 菜 100	素肉 15 當歸少許 紅麵線 5						
5/2	五	小米飯	烤素鰻	豆包炒 小瓜	金喜喜雙花	炒青菜	味噌湯	6.1	3	2	2.5		814.5
	食材	白米 100 小米 20	素鰻魚 60	小瓜 25 豆包 40 木耳 10	紅 K 丁 10 馬 K 丁 10 青花 25 白花 25 咖哩粉少許	時 令 蔬 菜 100	豆腐 30 味噌少許						

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