

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1 人份 第 14 週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果 / 乳品	總熱量
5/5	一	米飯	三杯雞 杏鮑菇	番茄炒蛋	黃瓜 甜不辣絲	炒青菜	白玉 龍骨湯	6.3	3	2	3	0	851
	食材	白米 120	雞丁 60 杏鮑菇 20	番茄 30 雞蛋 30 豆腐 25	大黃瓜 45 甜不辣絲 20	時令青菜 100	白 K 25 龍骨 15						
5/6	二	胚芽飯	山藥肉角	雞茸玉米粒	絲瓜金針菇 麵筋	炒青菜	高麗菜 豆腐柴魚湯	6.8	3.3	2	3	1	1059
	食材	白米 100 胚芽 20	肉角 50 山藥 15 馬鈴薯 15 紅蘿蔔 10	雞絞肉 20 玉米粒 40	絲瓜 60 金針菇 10 麵筋 15	時令青菜 100	高麗菜 20 豆腐 20 柴魚片適量 乳品						
5/7 蔬食日	三	白飯	鮮蔬鮮魚片	翡翠 香菇蒸蛋	海帶芹菜 豆皮絲	炒青菜	珍珠冬瓜	7	3	2	3	0	900
	食材	白米 120	鮮魚片 60 大白菜 30 筍絲 10 木耳 5	雞蛋 45 香菇 5 翡翠 5	海帶絲 25 芹菜 20 豆皮絲 20	時令青菜 100	珍珠 10 冬瓜露適量						
5/8	四	香鬆飯	京醬 油菜肉片	雞絲拉皮	白菜 燒魚羹	炒青菜	筍絲肉絲 金針菇湯	6.3	3.4	2	3	1	941
	食材	白米 120 香鬆適量	肉片 60 油菜 25	雞柳 30 小黃瓜 10 洋蔥 10 寬冬粉 5	大白菜 30 魚羹 25 紅蘿蔔 5 木耳 5	時令青菜 100	肉絲 10 金針菇 5 筍絲 10 水果						
5/9 特餐日	五	什錦炒麵	綜合雞丁	燒肉豆干片	豬肉餡餅*1	炒青菜	巧達濃湯	6	3.6	2	3	0	875
	食材	白油麵 180 高麗菜 45 紅 K 15 洋蔥 15 木耳 10	雞丁 50 地瓜 20 熱狗 10	肉片 25 豆干 30	豬肉餡餅 40	時令青菜 100	雞蛋 5 洋蔥 15 馬 K 5 絞肉 5						

- 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。
- 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
- 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 班+三年級+素食：康立