

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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
5/5	一	米飯	三杯素雞 杏鮑菇	番茄炒蛋	黃瓜素 甜不辣	炒青菜	芹香 白玉湯	6	2.8	2.2	3	0	820
	食材	白米 120	雞丁 45 杏鮑菇 20	番茄 30 雞蛋 30 豆腐 20	大黃瓜 40 素甜不辣 25	時令青菜 100	芹菜 5 白 K 25						
5/6	二	胚芽飯	茄汁 素花枝捲	玉米粒 什錦燒	絲瓜金針菇 麵筋	炒青菜	高麗菜 豆腐湯	6.4	2.8	2	3	1	993
	食材	白米 100 胚芽 20	素花枝捲 50	玉米粒 35 什錦燒 35	絲瓜 65 金針菇 15 麵筋 15	時令青菜 100	高麗菜 20 豆腐 20						
							乳品						
5/7	三	白飯	五味醬 豆腐	翡翠 香菇蒸蛋	海帶芹菜 豆皮絲	炒青菜	珍珠冬瓜	7	2.9	2	3	0	893
	食材	白米 120	豆腐 80 五味醬適量	雞蛋 55 香菇 15 翡翠 10	海帶絲 45 芹菜 30 豆皮絲 25	時令青菜 100	珍珠 10 冬瓜露適量						
5/8	四	香鬆飯	油菜素鴨片	烤魷寬粉	白菜 燒素羹	炒青菜	筍絲素肉絲 金針菇湯	6	3	2	3	1	890
	食材	白米 120 香鬆適量	素鴨片 40 油菜 40	烤魷 35 寬冬粉 10	大白菜 30 素羹 20 紅蘿蔔 5 木耳 5	時令青菜 100	素肉絲 5 金針菇 5 筍絲 15						
							水果						
5/9	五	什錦炒麵	麵腸豆干片	關東煮	芝麻包*1	炒青菜	豆薯蛋花湯	5.2	2.9	2	3	0	767
	食材	白油麵 180 高麗菜 45 紅 K 15 木耳 10	麵腸 35 豆干 30	素花枝 9 15 海結 15 白 K 15 豆菊 10	芝麻包 30	時令青菜 100	豆薯 20 雞蛋 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 班+三年級+素食：康立