

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 15 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
5/12 (特餐日) 包 高 中 餐	一	素粽*1	什錦鮮蔬	奶皇包*1	蘿蔔糕*1	炒青菜	冬瓜 香菇湯	8	1	2	2.5		842.5
	食 材	素粽 120	小瓜 30 百頁 50 紅 k15 彩椒 15	奶皇包 30	蘿蔔糕 50 (油膏一盒)	季節食蔬 100	冬瓜 25 香菇 15						
5/13	二	白飯	宮保 素雞丁	醬油嫩腐	筍絲炒蛋	炒青菜	海芽 素肉絲湯 (豆漿)	6	3.5	2	2.5	豆 漿 1	894
	食 材	白米 120	素雞丁 60 紅 K15 小瓜 30 香菇 5 乾辣椒 5	嫩腐 70	筍絲 40 雞蛋 20	季節食蔬 100	海芽 10 素肉絲 10						
5/14	三	芝麻飯	素煙鵝	泡菜豆干	甘草大根	炒青菜	馬鈴薯湯	6.3	2.7	2	2.5		868
	食 材	白米 120 芝麻適量	素煙鵝 70	泡菜 20 豆干片 50 紅蘿蔔絲 10	白蘿蔔 70	時令蔬菜 100	馬鈴薯 30						
5/15	四	菜酥飯	紅燒豆腐	嫩蛋鮑菇	枸杞 毛豆山藥	炒青菜	當歸 素肉湯 (水果)	6	2.9	2	2.5	水 果 1	846
	食 材	菜酥 5 白米 110	筍片 20 紅蘿蔔 10 木耳 20 油豆腐 60	雞蛋 55 三色豆 5 杏鮑菇 50	枸杞少許 山藥 20 毛豆 30	時令蔬菜 100	素肉 15 當歸 2 紅麵線 5						
5/16	五	小米飯	咖哩雞丁	豆包炒 小瓜	薑絲雙花	炒青菜	味噌湯	6.1	3	2	2.5		847
	食 材	白米 100 小米 20	素雞丁 55 紅蘿蔔 10 馬鈴薯 10	小瓜 35 豆包 40 木耳 15	薑絲 5 雙花 50	季節食蔬 100	豆腐 20 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