

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16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
5/19	一	米飯	毛豆什錦燒	紅燒豆腐	蔬菜粉絲	炒青菜	黃瓜素丸湯	6.5	2.8	2	3	0	850
	食材	白米 120	毛豆 10 什錦燒 50	紅蘿蔔 10 白蘿蔔 10 豆腐 80	冬粉 10 高麗菜 35 紅 K 10 木耳 10	時令青菜 100	大黃瓜 25 素丸 10						
5/20	二	麥片飯	牛蒡排	素肉燥 香菇魯蛋	白菜 香菇豆菊	炒青菜	綠豆西米露	7	3.1	2	3	1	1058
	食材	麥片 20 白米 100	牛蒡排 45	素肉燥 10 香菇 15 雞蛋 55	大白菜 55 香菇 15 豆菊 10 紅蘿蔔 15	時令青菜 100	綠豆 10 西谷米 10						
							乳品						
5/21	三	米飯	糖醋麵腸	素肉燥 豆干丁	紅蘿蔔 炒蛋	炒青菜	玉米濃湯	6.2	3.3	2	3	0	867
	食材	白米 120	青椒 15 筍片 25 麵腸 45	豆干 40 素肉燥 25	紅蘿蔔 50 雞蛋 25	時令青菜 100	玉米粒 10 三色豆 10 雞蛋 10						
5/22	四	蔬菜拌飯	鐵板 豆包絲	茶葉蛋*1	魯味	炒青菜	山藥 枸杞湯	6.2	3.1	2	3	1	912
	食材	白米 120 三色豆 5 高麗菜 25 紅蘿蔔 5	豆包絲 45 銀芽 35	雞蛋 55	百頁 40 海根 15 白蘿蔔 15	時令青菜 100	山藥 10 馬鈴薯 5 香菇 5 枸杞適量						
							水果						
5/23	五	香鬆飯	皇帝豆 麵輪	素 客家小炒	海帶三絲	炒青菜	冬瓜 素羊肉湯	6.2	2.9	2	3	0	844
	食材	白米 120 香鬆適量	皇帝豆 10 麵輪 20	豆干 50 芹菜 10 素肉絲 5 紅蘿蔔 5	海帶絲 20 小黃瓜 20 筍絲 15	時令青菜 100	冬瓜 20 素羊肉 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