

# 歸仁國中 營養午餐菜單\_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	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果 / 乳品	總熱量
5/19	一	米飯	醬燒翅小腿*2	肉燥油豆腐	螞蟻上樹	炒青菜	黃瓜龍骨湯	6.5	3	2	3	0	865
	食材	白米 120	翅小腿 60	豬絞肉 10 豆腐 50	冬粉 10 高麗菜 45 紅 K 10 木耳 10 豬絞肉 5	時令青菜 100	大黃瓜 35 龍骨 10						
5/20 蔬食日	二	麥片飯	魷魚排	素肉燥 香菇魯蛋	白菜 香菇豆菊	炒青菜	綠豆西米露	7	3.3	2	3	1	1073
	食材	麥片 20 白米 100	魷魚排 50	素肉燥 10 香菇 15 雞蛋 55	大白菜 55 香菇 10 豆菊 10 紅蘿蔔 20	時令青菜 100	綠豆 10 西谷米 10						
							乳品						
5/21	三	米飯	左宗棠雞	打拋肉	蔥爆丁香豆干	炒青菜	玉米濃湯	6.2	3.6	2	3	0	889
	食材	白米 120	雞丁 50 筍片 10 洋蔥 10 青椒 5 木耳 5	豬絞肉 30 洋蔥 40 番茄 20	豆干 40 乾丁香 2 青蔥 5	時令青菜 100	玉米粒 10 三色豆 10 洋蔥 5 雞蛋 10						
5/22 特餐日	四	港式炒飯	蒜香鮮蔬肉片	茶葉蛋*1	滷什蔬	炒青菜	山藥枸杞雞湯	6.9	3	2	3	1	953
	食材	白米 120 培根 10 三色豆 10	肉片 60 高麗菜 50 蒜碎適量	雞蛋 55	杏鮑菇 25 米血 20 白蘿蔔 25 柴魚片適量	時令青菜 100	山藥 10 馬 K 5 雞丁 15 枸杞適量						
							水果						
5/23	五	香鬆飯	剝皮辣椒雞	客家小炒	海帶三絲	炒青菜	冬瓜蜆湯	6	3	2.2	3	0	835
	食材	白米 120 香鬆適量	雞丁 55 白 K 20 香菇 5 金針菇 5 剝皮辣椒適量	豆干 50 芹菜 10 青蔥 5 肉絲 5 乾魷魚適量	海帶絲 20 小黃瓜 20 筍絲 10	時令青菜 100	冬瓜 25 蜆 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。
- 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+三年級班+素：康立