

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18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
6/2	一	米飯	鐵板麵腸	白菜燒油豆腐	醬燒三丁	炒青菜	筍片金針菇湯	6.3	3	2.1	3	0	853
	食材	白米 120	豆芽菜 25 麵腸 60	大白菜 25 木耳 5 油豆腐 80	馬鈴薯 25 紅蘿蔔 25 毛豆 15	時令青菜 100	筍片 20 金針菇 10						
6/3	二	胚芽飯	海結豆干丁	小車輪燒紅蘿蔔	烤麩雙喜	炒青菜	冬瓜羊肉湯	6	3	2.2	3	1	985
	食材	白米 100 胚芽 20	海結 25 豆干丁 45	麵輪 15 紅蘿蔔 25	烤麩 30 筍絲 15 香菇 15	時令青菜 100	冬瓜 30 素羊肉 10						
							乳品						
6/4	三	米飯	家常豆腐	絲瓜麵筋	玉米粒素羹	炒青菜	海芽蛋花湯	6.5	3	2.1	3	0	868
	食材	白米 120	豆腐 80 筍片 25 三色豆 5	絲瓜 55 麵筋 15 香菇 10	玉米粒 35 素羹 30	時令青菜 100	雞蛋 10 海芽 20						
6/5	四	小米飯	高麗菜素鴨片	番茄炒蛋	芹香三絲	炒青菜	愛玉珍珠	7	3	2.1	3	1	963
	食材	白米 100 小米 20	高麗菜 35 素鴨片 50	番茄 30 雞蛋 30 豆腐 25	芹菜 25 海帶絲 20 豆皮絲 30	時令青菜 100	珍珠 5 愛玉 15						
							水果						
6/6	五	日式烏龍麵	素麥克雞塊*2+地瓜條	翡翠蒸蛋	黑糖饅頭*1	炒青菜	味噌湯	6	3	2	3	0	830
	食材	烏龍麵 180 高麗菜 55 紅蘿蔔 15 木耳 15	麥克雞塊 50 地瓜條 40	雞蛋 60 香菇 15 翡翠 5	黑糖饅頭 40	時令青菜 100	豆腐 30 味噌適量						

- 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+三年級班+素食：康立