

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21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
6/23	一	白飯	蒙古炒素肉片	海根炒豆干	香菇魯小車輪	炒青菜	素白玉雞湯	6	3	2	3		917.4
	食材	白米 120	大素肉 40 油菜 40	海根 20 豆干 30	香菇 20 小車輪 30	時令蔬菜 100	白蘿蔔 20 素雞丁 10						
6/24	二	小米飯	咖哩豆腐	大白菜粉絲炒蛋	豆薯炒三絲	炒青菜	薏仁素肉湯(保久乳)	6.2	3	2	3	乳品 1	860.6
	食材	白米 100 小米 10	馬鈴薯 10 紅蘿蔔 20 豆腐 60	大白菜 20 冬粉 5 雞蛋 50	豆薯 20 紅蘿蔔 20 木耳 20	時令蔬菜 100	薏仁 5 素肉 50						
6/25	三	什錦炒麵	筍片燒烤麩	三杯素米血豆腐	蒸奶油銀絲卷	炒青菜	薑絲黃瓜素肉湯	6.5	3.2	2	2.1		851
	食材	白麵 180 胡蘿蔔 10 木耳 10 高麗菜 20 素肉絲 30	筍片 20 木耳 10 烤麩 50	豆腐 80 薑片 10 素米血 30	銀絲卷 30	時令蔬菜 100	大黃瓜 20 素肉絲 20 薑絲少許						
6/26	四	香鬆飯	烤牛蒡排	翡翠蒸蛋	什錦燴三菇	炒青菜	南瓜濃湯(水果)	6.2	3.1	2	3	水果 1	966.5
	食材	香鬆 5 白米 120	牛蒡排 70	雞蛋 55 翡翠 10	袖珍菇 25 金針菇 20 胡蘿蔔 15 香菇 25 筍絲 15	時令蔬菜 100	南瓜 10 玉米 10 雞蛋 20						
6/27	五	白飯	筍乾梅干小四角	素麻油雞丁	香酥馬鈴薯塊	炒青菜	豆腐大白菜湯	6.1	3	2	3		895.7
	食材	白米 110	筍干 20 梅干 20 小四角 70	素雞丁 50 高麗菜 30	馬鈴薯塊 55	時令蔬菜 100	豆腐 40 大白菜 30						

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:康立 二年級+素食:聯利