

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第20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 |
|---------------------|--------|---------------------------------|---|---------------------------------------|---|--------------|---|------|-----|----|----|-------|------|
| 6/16 | 一 | 白飯 | 五香翅腿*2 | 肉燥 油豆腐 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 白玉 龍骨湯 | 6.3 | 3.1 | 2 | 3 | 0 | 859 |
| | 食 材 | 白米 120 | 翅小腿 60 | 豬絞肉 10 豆腐 50 | 豬絞肉 5 冬粉 10 高麗菜 45 紅 K 15 木耳 10 | 時令青 菜 100 | 白 K 30 龍骨 10 | | | | | | |
| 6/17 蔬 食 日 | 二 | 麥片飯 | 烤鯖魚 | 玉米粒 炒蛋 | 白菜 燒小菊 | 炒青菜 | 檸檬仙草 | 7 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1050 |
| | 食 材 | 白米 100 麥片 20 | 鯖魚 55 | 雞蛋 40 玉米粒 30 筍丁 30 | 大白菜 55 紅 K 15 豆菊 10 | 時令青 菜 100 | 仙草 15 檸檬適量 乳品 | | | | | | |
| 6/18 | 三 | 白飯 | 左宗棠雞 | 客家小炒 | 大黃瓜 甜不辣絲 | 炒青菜 | 海芽 蛋花湯 | 6.3 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 866 |
| | 食 材 | 白米 120 | 雞丁 55 筍片 10 洋蔥 10 青椒 5 香菇 5 | 肉絲 15 芹菜 20 豆干 40 乾魷魚絲適 量 | 大黃瓜 40 甜不辣 20 | 時令青 菜 100 | 雞蛋 15 海芽 10 | | | | | | |
| 6/19 | 四 | 芝麻飯 | 醬燒豬排 | 麻婆豆腐 | 皇帝豆 燒麵筋 | 炒青菜 | 冬瓜雞湯 | 6.2 | 3.2 | 2 | 3 | 1 | 919 |
| | 食 材 | 白米 120 白芝麻適 量 | 豬排 50 | 豬絞肉 5 豆腐 40 洋蔥 30 | 皇帝豆 10 麵筋 15 紅蘿蔔 30 | 時令青 菜 100 | 冬瓜 40 雞丁 10 水果 | | | | | | |
| 6/20 特 餐 日 | 五 | 油蔥拌飯 | 泰式雞丁 | 茶葉蛋*1 | 魚羹麵線糊 | 炒青菜 | 三絲湯 | 7 | 3 | 2 | 3 | 0 | 900 |
| | 食 材 | 白米 120 油蔥酥適 量 蒜酥適 量 | 雞丁 55 小黃瓜 15 彩椒 10 泰式醬適 量 | 雞蛋 55 | 魚羹 20 紅麵線 10 香菇 15 紅蘿蔔 10 木耳 10 | 時令青 菜 100 | 筍絲 15 金針菇 10 白 K 絲 15 柴魚適 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。
- 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：聯利 二年級班+素食：康立