

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	豆魚蛋肉	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	蚵白菜	白玉龍骨湯						
	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	6.3	3.1	2	3	0	859
6/17 蔬食日 	二	麥片飯	烤鯖魚	玉米粒炒蛋	白菜燒小菊	蒜香長豆	檸檬仙草						
	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	7	3	2	3	1	1050
							乳品						
6/18 	三	白飯	左宗棠雞	客家小炒	大黃瓜甜不辣絲	有機高麗菜	海芽蛋花湯						
	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	6.3	3.2	2	3	0	866
6/19 	四	芝麻飯	醬燒豬排	麻婆豆腐	皇帝豆燒麵筋	空心菜	冬瓜雞湯						
	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	6.2	3.2	2	3	1	919
							水果						
6/20 特餐 	五	油蔥拌飯	泰式雞丁	茶葉蛋*1	魚羹麵線糊	地瓜菜	三絲湯						
日	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	7	3	2	3	0	900

- 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