

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	6.3	3.1	2	3	0	859
			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 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	蒜香長豆	檸檬仙草	7	3	2	3	1	1050
			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 檸檬適量						
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	6.3	3.2	2	3	0	866
			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 乾鮎魚絲 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	空心菜	冬瓜雞 湯	6.2	3.2	2	3	1	919
			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 雞丁 10						
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	7	3	2	3	0	900
			白米 120 油蔥 酥 量 蒜 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 金針菇 10 白 K 級 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