

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 2 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 |
|------------|----|------------------|---------------------------|--------------------------|---|--------|------------------------|------|------|-----|-----|---------|------|
| 9/8 | 一 | 米飯 | 香菇什錦燒 | 海結燒麵輪 | 家常豆腐 | 炒青菜 | 金針菇蛋花湯 | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |
| | 食材 | 白米 120 | 香菇 15 什錦燒 45 | 海結 30 小車輪 15 | 板豆腐 45 鮮筍片 25 紅蘿蔔 15 | 青菜 100 | 金針菇 15 雞蛋 10 | | | | | | |
| 9/9 特餐日 | 二 | 醬油炒飯 | 紅燒烤麩 | 素雞塊*1+ 芝麻球*1 | 素沙茶豆干片 | 炒青菜 | 枸杞冬瓜湯 | 7.2 | 3 | 2.1 | 3 | 1 | 1067 |
| | 食材 | 白米 120 三色豆 15 | 白蘿蔔 30 紅蘿蔔 30 烤麩 45 | 素雞塊 30 芝麻球 30 | 豆干片 45 杏鮑菇 20 | 青菜 100 | 枸杞適量 冬瓜 30 | | | | | | |
| | | | | | | | 乳品 | | | | | | |
| 9/10 | 三 | 胚芽飯 | 素三杯油豆腐 | 大白菜豆筍絲 | 大黃瓜素甜不辣 | 炒青菜 | 白玉素肉絲湯 | 6 | 3 | 2.3 | 3 | 0 | 853 |
| | 食材 | 白米 100 胚芽 20 | 油豆腐 65 杏鮑菇 20 | 大白菜 40 豆筍 15 筍絲 10 | 大黃瓜 40 素甜不辣 20 | 青菜 100 | 白玉 20 素肉絲 8 | | | | | | |
| 9/11 | 四 | 小米飯 | 薑汁豆包 | 翡翠蒸蛋 | 什錦火鍋 | 炒青菜 | 檸檬仙草愛玉 | 7 | 3 | 2 | 2.7 | 1 | 947 |
| | 食材 | 白米 100 小米 20 | 彩椒 20 豆包 40 薑適量 | 雞蛋 45 香菇 20 翡翠適量 | 高麗菜 35 板豆腐 40 白蘿蔔 25 素丸 15 | 青菜 100 | 仙草 15 愛玉 15 檸檬適量 | | | | | | |
| | | | | | | | 水果 | | | | | | |
| 9/12 | 五 | 米飯 | 牛蒡排 | 玉米炒蛋 | 蔬菜粉絲 | 炒青菜 | 豆薯香菇湯 | 7.2 | 3 | 2 | 3 | 0 | 914 |
| | 食材 | 白米 120 | 牛蒡排 50 | 玉米粒 35 雞蛋 45 | 冬粉 10 高麗菜 45 紅蘿蔔 20 木耳 10 素肉 10 | 青菜 100 | 豆薯 20 香菇 20 | | | | | | |

- 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+209~216 班：聯利

201~208+三年級班+素：康立