

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						
9/10	三	胚芽飯	素三杯 油豆腐	大白菜 豆菊筍絲	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 豆菊 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						
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