

# 歸仁國中 營養午餐菜單\_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	醬燒翅腿*2	海結排骨白玉燒	家常豆腐	炒青菜	金針菇蛋花湯						
	食材	白米 120	翅腿 60	海結 20 排骨丁 30 白蘿蔔 20	板豆腐 40 豬絞肉 5 鮮筍片 25 紅蘿蔔 10 洋蔥 10	青菜 100	金針菇 15 雞蛋 10	6.5	3.5	2	3	0	903
9/9 特餐日	二	醬油炒飯	咖哩肉片	蔥肉餡餅*1	豆干杏鮑菇	炒青菜	冬瓜蜆湯						
	食材	白米 120 三色豆 15	紅蘿蔔 30 馬鈴薯 20 洋蔥 15 肉片 45	蔥肉餡餅 40	豆干 45 小丁香 2 杏鮑菇 20	青菜 100	冬瓜 35 黃金蜆 10	7	3	2	3	1	1050
							乳品						
9/10	三	胚芽飯	三杯雞油豆腐	白菜炒肉絲筍絲	大黃瓜魚羹	炒青菜	白玉龍骨湯						
	食材	白米 100 胚芽 20	雞丁 65 油豆腐 20	大白菜 45 肉絲 25 筍絲 10	大黃瓜 35 紅蘿蔔 15 魚羹 20	青菜 100	白蘿蔔 15 龍骨 10	6	3	2.2	3	0	850
9/11 蔬食日	四	小米飯	虱目魚排	翡翠蒸蛋	什錦火鍋	炒青菜	檸檬仙草愛玉						
	食材	白米 100 小米 20	魚排 50	雞蛋 55 香菇 15 翡翠適量	高麗菜 30 小黑輪 20 板豆腐 45 白蘿蔔 30	青菜 100	仙草 15 愛玉 15 檸檬適量	7	3	2	3	1	960
							水果						
9/12	五	米飯	糖醋雞丁	玉米炒蛋	螞蟻上樹	炒青菜	豆薯肉絲湯						
	食材	白米 120	雞丁 60 洋蔥 25 鳳梨 10	玉米粒 40 雞蛋 45	冬粉 10 高麗菜 45 紅蘿蔔 20 木耳 10 豬絞肉 10	青菜 100	豆薯 20 肉絲 5	7.2	3	2	3	0.1	920

- 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+209~216 班：聯利

201~208+三年級班+素：康立