

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	6.5	3.5	2	3	0	903
	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						
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	7	3	2	3	1	1050
	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						
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	6	3	2.2	3	0	850
	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						
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	7	3	2	3	1	960
	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						
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	7.2	3	2	3	0.1	920
	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						

● 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