

歸仁國中 營養午餐菜單(素)_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 3 週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	總熱量
9/15	一	白飯	醬燒雞丁	五香豆干片	雙菇燴白菜	炒青菜	鹽菜素肉絲湯	6.1	2.9	2	2.8		889
	食材	白米 120	馬鈴薯 10 素雞丁 60	豆干 50	袖珍菇 30 香菇 10 大白菜 50	時令蔬菜 100	鹽菜 10 素肉絲 10						
9/16	二	素香鬆飯	香菇素肉燥豆腐	泡菜寬粉	玉米三色	炒青菜	菜頭湯(豆漿)	6.1	2.9	2	3	豆漿 1	813.6
	食材	白米 100 素香鬆適量	素瓜仔肉 30 香菇 10 油豆腐 70	寬冬粉 10 泡菜 60	玉米粒 40 紅 K 10 毛豆 30	時令蔬菜 100	菜頭 20						
9/17 (特餐日)	三	日式炒飯	烤素鰻魚	紅蘿蔔炒蛋	客家冬瓜小菊	炒青菜	薑絲海芽湯	6	2.8	2	2.8		884.5
	食材	白米 120 三色豆 5 胡椒粉	素鰻魚 55	紅蘿蔔 40 雞蛋 40	冬瓜 35 梅干 10 小菊 10	時令蔬菜 100	海芽 15 薑絲適量						
9/18	四	燕麥飯	嫩蛋鮑菇	紅燒豆腐	蔬菜排	炒青菜	當歸麵線湯(水果)	6.3	3	2	2.8	水果 1	851.3
	食材	燕麥 10 白米 100	雞蛋 55 三色豆 10 杏鮑菇 30	筍片 30 紅蘿蔔 10 木耳 20 油豆腐 55	蔬菜排 80	時令蔬菜 100	麵線 20 當歸 2						
9/19	五	白飯	宮保豆干	壽喜燒什錦	義式馬鈴薯	炒青菜	玉米蛋花湯	6.3	3	2	2.8		813.8
	食材	白米 110	紅 K 15 筍角 25 乾辣椒少許 豆干 60	高麗菜 30 金針菇 15 香菇 15 素肉片 30	馬鈴薯 50	時令蔬菜 100	玉米 20 雞蛋 30						

1. 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、魚類及其製品
2. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利