

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 6 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
10/6	一	中	秋	節	快	樂							
	食材												
10/7	二	胚芽飯	素肉燥 麵筋	蒸蛋	毛豆三丁	炒青菜	蔬菜 素肉絲湯						
	食材	白米 100 胚芽 20	素肉燥 35 麵筋 20	雞蛋 45 三色豆 10	毛豆 10 豆薯 10 小黃瓜 45	青菜 100	高麗菜 30 金針菇 15 海芽 5 素肉絲 2	6.1	3	2	3	0	837
10/8	三	素炒飯	三杯豆干 杏鮑菇	大黃瓜 甜不辣	白玉金針菇 豆菊	炒青菜	綠豆珍珠						
	食材	白米 120 三色豆 10	豆干中丁 50 杏鮑菇 20	大黃瓜 45 素甜不辣 25	白蘿蔔 25 金針菇 10 豆菊 15	青菜 100	綠豆 10 珍珠 10	7	3	2	3	0	900
10/9	四	香鬆飯	什錦豆腐	素獅子頭 大白菜	紅蘿蔔 炒蛋	炒青菜	玉米 蛋花湯						
	食材	香鬆適量 白米 120	海帶結 15 油豆腐 80 白蘿蔔 25	素獅子頭 40 大白菜 25	紅蘿蔔 35 雞蛋 45	青菜 100	玉米粒 15 雞蛋 10	6.2	2	2	3	1	829
							水果						
10/10	五	雙	十	節	快	樂							
	食材												

- 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