

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	6.1	3	2	3	0	837
	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						
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	7	3	2	3	0	900
	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						
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	6.2	2	2	3	1	829
	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						
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。