

歸仁國中 營養午餐菜單_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	咖哩肉丁	雞蓉三丁	蒸蛋	炒青菜	蔬菜肉絲湯						
	食材	白米 100 胚芽 20	肉丁 45 紅蘿蔔 25 馬鈴薯 20 洋蔥 10	小黃瓜 30 豆薯丁 20 雞絞肉 25	雞蛋 45 柴魚適量	青菜 100	高麗菜 20 金針菇 10 海芽 5 豬肉絲 5	6.5	3	2	3	0	865
10/8 特餐 + 蔬食日	三	蔥油拌飯	烤鯖魚	三杯豆干 杏鮑菇	大黃瓜 甜不辣絲	炒青菜	綠豆珍珠						
	食材	白米 120 三色豆 10 蔥酥適量	鯖魚 55	豆干中丁 50 杏鮑菇 40	大黃瓜 50 甜不辣絲 20	青菜 100	綠豆 10 珍珠 10	7.3	2.8	2	3	0	906
10/9	四	香鬆飯	佐宗棠雞	什錦肉片	白菜魯	炒青菜	玉米蛋花湯						
	食材	香鬆適量 白米 120	雞丁 50 小黃瓜 10 洋蔥 5 彩椒 5 香菇 5	海帶結 15 豬肉片 30 白蘿蔔 20	大白菜 35 筍絲 5 素肉碎 10	青菜 100	玉米粒 10 雞蛋 10	6.1	3	2	3	1	897
							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。
- 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。

備註：

一年級+209~216 班：聯利 201~208+三年級班+素：康立