

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 7 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
10/13	一	白飯	胡椒素肉片	糖醋豆包	大瓜炒蛋	炒青菜	香菇高麗湯	6	3.4	2	3		788
	食材	白米 120	素肉片 45	豆包 60 鳳梨 10 毛豆 10	大黃瓜 70 雞蛋 30	時令蔬菜 100	香菇 10 高麗 20						
10/14	二	小米飯	山藥素羊肉	馬鈴薯玉米炒蛋	雙菇燴白菜	炒青菜	菜頭湯(保久乳)	6	3.1	2.1	2.8	乳品 1	981
	食材	白米 110 小米 10	山藥 30 素羊肉 30	馬鈴薯 15 玉米粒 15 雞蛋 50	金針菇 30 香菇 10 大白菜 30 豆皮 20	時令蔬菜 100	菜頭 30						
10/15	三	燕麥飯	牛蒡排	素肉燥三角腐	關東煮	炒青菜	海芽蛋花湯	6.3	3.2	2	3		827
	食材	白米 110 燕麥 10	牛蒡排 50	三角腐 60 素肉沫 10	紅蘿蔔 25 白蘿蔔 40 金針菇 25 素米血 10	時令蔬菜 100	海芽 10 蛋花 30						
10/16	四	日式炒飯	薑母鴨	嫩蛋菇菇	蘿蔔滷百頁	炒青菜	味噌湯(水果)	6	3.2	2	3	水果 *1	889.7
	食材	白米 120 三色豆 5	素鴨 50 薑片適量	毛豆 10 木耳 10 秀珍菇 20 雞蛋 35 筍絲 20	白蘿蔔 30 香菇 20 百頁 30	時令蔬菜 100	豆腐 30 味噌少許						
10/17	五	白飯	咖哩小四角	沙茶油菜素肉片	海龍豆干	炒青菜	南瓜濃湯	6.2	2.7	2	3		881.6
	食材	白米 120	小四角 80 紅 K10 馬 K10	素肉片 30 油菜 40 素沙茶適量	豆干片 25 海龍 50	時令蔬菜 100	南瓜 10 雞蛋 10						

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