

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 8 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
10/20	一	米飯	什錦燒*1	香菇花瓜油豆腐	冬瓜菇燒小菊	炒青菜	金針菇素肉湯	6	3	2	3	0	830
	食材	白米 120	什錦燒 40	香菇 15 花瓜 10 板豆腐 40	冬瓜 55 豆菊 15	青菜 100	金針菇 20 素肉絲 5						
10/21	二	麥片飯	海結大黑干	高麗菜素鴨片	繽紛雙花菜	炒青菜	白玉素丸湯	6	4	2.1	3	0	908
	食材	白米 120 麥片 20	海結 10 大黑干 60	高麗菜 35 素鴨 45	青花菜 25 白花菜 25 彩椒 5	青菜 100	白蘿蔔 10 素丸 10						
							履歷豆漿						
10/22	三	米飯	翡翠蒸蛋	梅干燒豆包	大白菜炒年糕	炒青菜	冬瓜山粉圓	7	3	2	3	0	900
	食材	白米 120	雞蛋 45 翡翠 5 香菇 20	梅干 5 豆包 35	大白菜 70 年糕 15	青菜 100	冬瓜磚 10 山粉圓 5						
10/23	四	香鬆飯	紅燒豆腐	素雞塊*2	油菜素肉	炒青菜	冬瓜香菇薑絲湯	6	3	2	3	1	890
	食材	白米 120 香鬆適量	紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15 豆腐 70	素雞塊 50	油菜 45 素肉 10	青菜 100	冬瓜 25 香菇 10 薑絲適量						
							水果						
10/24	五	光	復	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