

歸仁國中 營養午餐菜單_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	山藥雞丁	肉沫玉米粒	香菇花瓜 油豆腐	炒青菜	金針菇 肉絲湯	6.3	3	2	3	0	851
	食材	白米 120	雞丁 50 山藥 15 馬鈴薯 15 紅蘿蔔 25	絞肉 25 玉米粒 40	香菇 25 花瓜 25 板豆腐 50	青菜 100	金針菇 25 豬肉絲 5						
10/21	二	麥片飯	海結滷肉角	紫蘇梅 燒雞	繽紛 雙花菜	炒青菜	白玉虱目 魚丸湯	6	3.9	2.2	3	0	903
	食材	白米 120 麥片 20	豬肉角 40 海結 10 紅蘿蔔 10	紫蘇梅適量 雞丁 50 高麗菜 25	青花菜 25 白花菜 25 彩椒 5	青菜 100	白蘿蔔 20 虱目魚丸 15						
							履歷豆漿						
10/22 蔬食日	三	米飯	豉汁豆腐 旗魚片	翡翠蒸蛋	韓式泡菜 年糕	炒青菜	冬瓜 山粉圓	7	2.9	2	3	0	893
	食材	白米 120	白旗片 60 豆腐 30 豉汁適量	雞蛋 45 翡翠 5 香菇 20	泡菜 5 大白菜 70 年糕 15	青菜 100	冬瓜磚 10 山粉圓 5						
10/23	四	香鬆飯	蒙古炒肉片	白醬洋蔥 雞丁	蔥爆肉絲 豆干	炒青菜	冬瓜蜆湯	6	3.4	2	3	1	920
	食材	白米 120 香鬆適量	肉片 40 油菜 20 高麗菜 20	雞丁 45 洋蔥 30 白醬適量	豆干片 30 肉絲 5 蔥 5	青菜 100	冬瓜 25 黃金蜆 5						
							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。
- 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。

一年級+209~216 班：聯利

201~208+三年級班+素：康立