

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 9 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
10/27	一	胚芽飯	照燒小四角	素肉絲炒 豆干	蒲瓜三色	炒青菜	冬瓜枸杞 素肉湯	6	2.6	2.3	2.8		798.5
	食 材	白米 110 胚芽 20	小四角 50 小黃瓜 70 芝麻少許	豆干 50 素肉絲 40	蒲瓜 35 紅 K10 木耳 5	時令蔬菜 100	冬瓜 30 枸杞少許 素肉 5						
10/28	二	白飯	素煙鵝	三杯米血 杏鮑菇	大瓜炒蛋	炒青菜	鳳梨豆醬 苦瓜湯 (保久乳)	6	2.8	2.4	2.9	乳 品 1	970.5
	食 材	白米 120	素煙鵝 60	米血 20 杏鮑菇 30	大瓜 40 紅蘿蔔 10 雞蛋 55	時令蔬菜 100	鳳梨豆醬 10 苦瓜 20						
10/29 (特餐日)	三	三色 蛋炒飯	宮保豆干角	翡翠蒸蛋	塔香海根	炒青菜	冬菜筍絲 素肉湯	6.4	2.5	2.1	2.8		814
	食 材	白米 110 三色豆 5 雞蛋 20	小瓜 10 甜椒 10 豆干角 70 乾辣椒少許	雞蛋 45 翡翠 10	海根 60 九層塔少許	時令蔬菜 100	冬菜 5 素肉絲 10 筍絲 15						
10/30	四	小米飯	糖醋土魷	素麻婆 豆腐	大白菜粉絲 炒蛋	炒青菜	當歸 麵線湯 (水果)	6.3	2.9	2	3	水 果 1	903.5
	食 材	白米 100 小米 20	素土魷魚 45	素瓜仔肉 5 豆腐 80 三色豆 10	大白菜 50 粉絲 10 雞蛋 25	時令蔬菜 100	麵線 5 當歸少許						
10/31	五	白飯	香菇麵筋	小瓜炒蛋	馬鈴薯 杏鮑菇	炒青菜	香菇 筍片湯	6	3	2.1	2.9		828
	食 材	白米 120	紅角 15 香菇 20 麵筋 30	小黃瓜 50 蛋 20	馬 K 角 55 杏鮑菇 30	時令蔬菜 100	香菇 20 筍片 20						

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