

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10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
11/3	一	米飯	素茶鵝麵腸	白菜燒油豆腐	絲瓜米苔目	炒青菜	筍片香菇湯	6.4	3	2.1	3	0	861
	食材	白米 120	素茶鵝 50 麵腸 30	大白菜 35 豆腐 60	絲瓜 40 米苔目 20	時令蔬菜 100	筍片 25 香菇 10						
11/4	二	麥片飯	麻油素雞丁百頁	蕃茄豆腐蛋	什錦滷味	炒青菜	綠豆西谷米	7	3.4	2.1	3	1	1083
	食材	白米 100 麥片 20	素雞丁 45 百頁 15 麻油適量	蕃茄 35 雞蛋 30 豆腐 25	豆菊 15 白 K 35 海帶結 30	時令青菜 100	綠豆 10 西谷米 5						
							乳品						

- 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