

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 10 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
11/5	三	白飯	鮮蔬肉片	菜頭 滷豆干	玉米三丁	炒青菜	豆薯 蛋花湯	6.2	2.5	2	3		815
	食 材	白米 120	白花椰 20 紅 k10 素肉片 35	白蘿蔔 20 豆干 30	玉米 20 紅蘿蔔 20 毛豆 10	時令蔬菜 100	豆薯 20 雞蛋 30						
11/6	四	芝麻飯	素雞塊*2	海芽炒蛋	紅燒豆腐	炒青菜	筍絲 香菇湯	6	3	2.2	3		895
	食 材	白米 100 芝麻 20	素雞塊 60	雞蛋 40 海芽 15	豆腐 30 木耳 10 筍片 10 紅 k10 毛豆 5	時令青 菜 100	筍絲 15 香菇 20						

◎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

◎如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級+素食:聯利