

# 歸仁國中 營養午餐菜單\_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	椒鹽翅腿*2	肉燥油豆腐	絲瓜米苔目	炒青菜	筍片龍骨湯	6.4	3	2	3	0	858
	食材	白米 120	翅小腿 60 椒鹽適量	絞肉 10 豆腐 60	絲瓜 65 米苔目 20	時令蔬菜 100	筍片 35 龍骨 10						
11/4	二	麥片飯	麻香肉片米血	蕃茄豆腐蛋	什錦滷味	炒青菜	綠豆西谷米	7.8	3	2	3	1	1106
	食材	白米 100 麥片 20	肉片 50 米血 15 麻油適量	蕃茄 35 雞蛋 30 豆腐 25	豆菊 10 白 K 35 小黑輪 20 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。
- 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