

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						

● 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