

歸仁國中 營養午餐菜單_康立便當工廠 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 / 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	有機 空心菜	筍片 龍骨湯	6.4	3	2	3	0	858
11/4	二	麥片飯	麻香 肉片 米血	蕃茄 豆腐蛋	什錦滷味	油菜	綠豆 西谷米	7.8	3	2	3	1	1106

一年級+209~216班：聯利 201~208+三年級班+素：康立

歸仁國中 營養午餐菜單_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	壽喜燒 肉片	玉米三丁	白玉 魯豆干	有機 白菜	豆薯 蛋花湯	6.2	3.5	2	3	811.5	
11/6	四	芝麻飯	咖哩 雞丁	海芽 筍絲炒蛋	綜合時蔬	三色 高麗菜	金針菇 肉絲湯	6	2.9	2.3	3	886.5	

一年級+素食：聯利