

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						
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	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						
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	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						
食材		白米 120	肉片 60 高麗菜 30 芝麻適量	玉米 20 雞胸 20 紅蘿蔔 20 毛豆 10	白蘿蔔 20 豆干角 35	時令蔬菜 100	豆薯 20 雞蛋 15	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						
食材		白米 100 芝麻 20	雞丁 70 馬 K10 紅 K10 洋蔥 10	雞蛋 55 筍絲 25 海芽 15	白花椰 50 秀珍菇 20	時令青菜 100	肉絲 20 金針菇 20	6	2.9	2.3	3		886.5

一年級+素食：聯利