

歸仁國中營養午餐<素食>菜單\_康立食品工廠 單位公克/1人份 第12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
11/17	一	米飯	豆薯炒蛋	素 客家小炒	白菜燒麵筋	炒青菜	白玉 素羊肉湯	6.4	3	2	3	0	858
	食材	白米 120	豆薯 35 雞蛋 45 木耳 15	芹菜 10 豆干 45 素肉絲 5	大白菜 45 麵筋 10 筍絲 10	青菜 100	白蘿蔔 20 素羊肉 5						
11/18	二	麥片飯	蜜汁 黑豆干	絲瓜炒蛋	海帶三絲	炒青菜	筍絲 金針菇湯	6	4	2	3	0	905
	食材	白米 100 麥片 20	黑豆干 50 素丸 20 白芝麻 適量	絲瓜 35 雞蛋 45	海帶絲 20 豆皮絲 20 紅蘿蔔 20	青菜 100	筍絲 15 金針菇 10						
11/19 特 餐 日	三	什錦炒麵	素沙茶 百頁杏鮑菇	白玉香菇 豆干丁	奶皇包*1	炒青菜	玉米粒 蛋花湯	5.2	3	2	3	0	774
	食材	白油麵 180 高麗菜 30 紅K 10 木耳 5	百頁 80 杏鮑菇 20	白蘿蔔 25 香菇 10 豆干丁 60	奶皇包 30	青菜 100	玉米粒 15 雞蛋 20						
11/20	四	米飯	麵腸 海苔燒	蕃茄炒蛋	蒲瓜素肉	炒青菜	珍珠 紅茶	7	3.2	2	3	1	975
	食材	白米 120	麵腸 30 海苔燒 25	雞蛋 30 蕃茄 40 豆腐 30	蒲瓜 60 素肉 10	青菜 100	珍珠 10 紅茶包 適量						
11/21	五	芝麻飯	紅燒烤麩	糖醋豆包	高麗菜 素鵝片	炒青菜	冬瓜 香菇湯	6	3	2	3	0	830
	食材	白米 120 芝麻 適量	烤麩 50 海帶結 10 紅蘿蔔 10	豆包 30(斜 切三角) 彩椒 10	高麗菜 40 素鵝片 20	青菜 100	冬瓜 25 香菇 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。

● 如遇特殊情形（颱風、退貨、物價）將調整菜單。