

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 | | | | | | |
| | | | | | | | 履歷豆漿 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | | | | | | | 水果 | | | | | | |
| 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。

一年級+209~216 班：聯利 201~208+三年級班+素：康立