

歸仁國中 營養午餐菜單_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	咖哩雞柳	客家小炒	白菜燒麵筋	炒青菜	肉骨茶	6.2	3	2	3	0	844
	食材	白米 120	雞柳 40 紅 K 10 馬 K 15 洋蔥 5	芹菜 10 豆干 30 肉絲 5 乾魷魚 適量	大白菜 45 麵筋 10 筍絲 10	青菜 100	排骨 5 龍骨 5 白蘿蔔 20 肉骨茶包 適量						
11/18	二	麥片飯	沙茶豬排	絲瓜炒蛋	海帶三絲	炒青菜	筍絲雞湯	6	4	2	3	0	905
	食材	白米 100 麥片 20	豬排 60 沙茶適量	絲瓜 35 雞蛋 35	海帶絲 20 豆皮絲 20 紅蘿蔔 20	青菜 100	筍絲 15 雞丁 15						
							履歷豆漿						
11/19 特餐日	三	什錦炒麵	雞丁 杏鮑菇	肉末 油豆腐	CAS 小湯包*1	炒青菜	玉米粒 蛋花湯	5	3	2	3	0	760
	食材	白油麵 180 高麗菜 45 紅 K 15 木耳 10	雞丁 50 杏鮑菇 20	豬絞肉 25 豆腐 60	CAS 小湯包 30	青菜 100	玉米粒 15 雞蛋 10						
11/20 蔬食日	四	米飯	糖醋 鮮魚片	蕃茄炒蛋	白玉黑輪條	炒青菜	珍珠 紅茶	7.4	3	2	3	1	988
	食材	白米 120	鮮魚片 60 洋蔥 10 彩椒 5	雞蛋 35 蕃茄 40 豆腐 35	白蘿蔔 60 大黑輪條 30 柴魚片 適量	青菜 100	珍珠 10 紅茶包 適量						
							水果						
11/21	五	芝麻飯	紅燒肉角	雞絲拉皮	糖醋豆包	炒青菜	冬瓜蜆湯	6.3	3	2	3	0	851
	食材	白米 120 芝麻適量	肉角 40 海帶結 10 紅蘿蔔 10	雞柳 30 寬冬粉 5 大白菜 25 洋蔥 10	豆包 30(斜切三角) 洋蔥 10 彩椒 10	青菜 100	冬瓜 25 黃金蜆 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