

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14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
12/1	一	米飯	油豆腐 粉絲煲	素茶鵝 青花菜	鮮蔬炒蛋	炒青菜	鮮筍絲 金針菇湯	6.3	3	2	3	0	851
	食 材	白米 120	油豆腐 70 冬粉 5	素茶鵝 45 青花菜 30	雞蛋 45 小黃瓜 20 高麗菜 20 木耳 10	青菜 100	鮮筍絲 15 金針菇 10						
12/2	二	米飯	鐵板麵腸	芹香豆皮絲	皇帝豆 香菇麵筋	炒青菜	薑絲冬瓜 枸杞湯	6	3	2	3	1	980
	食 材	白米 120	麵腸 50 銀芽 25	芹菜 10 海帶絲 25 豆皮絲 25	皇帝豆 5 香菇 10 麵筋 15	青菜 100	冬瓜 30 枸杞適量 薑絲適量						
							乳品						
12/3 特 餐 日	三	蔬菜拌飯	百頁什錦燒	素羹 麵線糊	五味醬豆腐	炒青菜	刺瓜 素肉絲湯	6.5	3	2	3	0	865
	食 材	白米 120 高麗菜 40 紅 K 15 木耳 10	百頁 35 什錦燒 25	素羹 25 紅麵線 5 香菇 10	豆腐 60 五味醬適量	青菜 100	刺瓜 25 素肉絲 5						
12/4	四	麥片飯	素肉燥 香菇魯蛋	關東煮	白菜燒烤麩	炒青菜	綠豆 西谷米	7	3	2	3	1	960
	食 材	白米 100 麥片 20	素肉燥 25 香菇 10 雞蛋 55	素丸 10 素黑輪 20 金針菇 20 白 K 25 海根 15	大白菜 30 烤麩 30	青菜 100	綠豆 10 西谷米 5						
							水果						
12/5	五	芝麻飯	滷黑豆干	筍絲 素肉絲	客家 冬瓜小菊	炒青菜	海芽 蛋花湯	6	3	2	3	0	830
	食 材	白米 120 芝麻適量	黑豆干 40 紅蘿蔔 15	筍絲 30 素肉絲 15	冬瓜 35 豆菊 10 梅乾菜 5	青菜 100	雞蛋 10 海芽 15						

- 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