

歸仁國中 營養午餐菜單_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	蜜汁翅腿*2	麻婆豆腐	鮮蔬炒蛋	炒青菜	鮮筍絲 金針菇肉絲湯	6	3	2	3	0	830
	食材	白米 120	翅小腿 70	絞肉 10 豆腐 40 洋蔥 20	雞蛋 45 小黃瓜 20 高麗菜 30 木耳 10	青菜 100	鮮筍絲 15 金針菇 5 肉絲 5						
12/2	二	米飯	鐵板豬柳	雞蓉玉米粒	皇帝豆香菇麵筋	炒青菜	冬瓜雞湯	6.5	3	2	3	1	1015
	食材	白米 120	豬柳 45 洋蔥 30 銀芽 30	雞絞肉 25 玉米粒 35	皇帝豆 5 香菇 15 麵筋 10	青菜 100	冬瓜 25 雞丁 10						
							乳品						
12/3 特 餐 日	三	蔬菜拌飯	紅燒雞丁	魚羹麵線糊	五味醬豆腐	炒青菜	刺瓜龍骨湯	6.5	3	2	3	0	865
	食材	白米 120 高麗菜 40 紅 K 10 洋蔥 10 木耳 5	雞丁 50 百頁 25 白蘿蔔 10	魚羹 20 紅麵線 5 香菇 10 柴魚適量	豆腐 60 五味醬適量	青菜 100	刺瓜 25 龍骨 10						
12/4 蔬 食 日	四	麥片飯	魷魚排	素肉燥香菇魯蛋	關東煮	炒青菜	綠豆西谷米	7.6	3	2	3	1	1002
	食材	白米 100 麥片 20	魷魚排 50	素肉燥 35 香菇 15 雞蛋 55	米血 10 黑輪 10 金針菇 20 白 K 45 海根 20	青菜 100	綠豆 10 西谷米 5						
12/5	五	芝麻飯	椒麻雞丁	打拋肉	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	雞丁 45 小黃瓜 15 紅蘿蔔 10	豬絞肉 25 豆干 15 洋蔥 10 蕃茄 5	冬瓜 45 豆菊 10 梅乾菜 5	青菜 100	雞蛋 10 海芽 10						

- 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