

歸仁國中 營養午餐菜單(素)_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 15 週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	水果	總熱 量
12/08	一	白飯	咖哩素雞丁	木須炒蛋	海結豆干	炒青菜	蘿蔔 玉米粒湯	6.4	2.5	2.4	2.7		817
	食 材	白米 120	素雞丁 35 紅蘿蔔 20 馬 K20	筍絲 25 蛋 40	海結 15 豆干 15	時令蔬菜 100	白 k15 玉米粒 20						
12/09	二	南瓜飯	紅燒素肉片	素肉沫 嫩腐	醬燒豆皮	炒青菜	山藥枸杞 素雞湯 (乳品)	6.4	3	2	2.7	乳 品 1	920
	食 材	白米 100 南瓜 20	素肉片 60 高麗菜 30	素肉沫 15 嫩腐 25	豆皮 30 紅 K 15 木耳 15	時令蔬菜 100	山藥 10 素雞丁 15 枸杞少許						
12/10	三	白飯	黑胡椒 素肉排	日式蒸蛋	辣炒三絲	炒青菜	什錦蔬菜湯	6.2	2.8	2.4	2.6		821
	食 材	白米 120	素肉排 50 黑胡椒適量	毛豆 15 香菇 10 蛋 40	豆干絲 20 素肉絲 20 海帶絲 40	時令蔬菜 100	紅 k10 高麗菜 10						
12/11	四	胚芽飯	浦燒素鰻	彩椒秀珍 菇板豆腐	螞蟻上樹	炒青菜	大黃瓜 素丸湯 (水果)	6	2.7	1.7	2.7	水 果 1	830
	食 材	白米 100 胚芽 20	素鰻魚 45	秀珍菇 10 彩椒 10 紅 k 5 板豆腐 40	冬粉 10 高麗菜 20 木耳 5 紅 K 10 素肉末 15	時令蔬菜 100	大黃瓜 20 素丸 30						
12/12	五	小米飯	三杯豆腐 杏鮑菇	豆包炒小 瓜素肉	炒雙花	炒青菜	青木瓜 素肉絲湯	6.2	2.7	2	2.8		830
	食 材	白米 100 小米 20	杏鮑菇 30 油豆腐 35	小瓜 15 豆包 20 木耳 5 素肉 15	白花 15 青花 15	時令蔬菜 100	青木瓜 20 素肉絲 15						

1. 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 及其製品
2. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利