

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16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
12/15	一	米飯	素三杯雞 杏鮑菇	豆菊 大白菜	紅 K 絲炒蛋	炒青菜	白玉 香菇湯	6	3	2	3	0	830
	食 材	白米 120	素雞丁 50 杏鮑菇 20	豆菊 15 大白菜 35 筍絲 5	紅 K 35 雞蛋 35	青菜 100	白 K 15 香菇 10						
12/16 特 餐 日	二	什錦炒麵	素沙茶 麵腸豆干	素雞塊*1 +芝麻球*1	奶皇包*1	炒青菜	巧達濃湯	6.3	4	2	3	0	926
	食 材	白油麵 180 高麗菜 55 紅 K15 木耳 10	麵腸 50 豆干 30 綠豆芽 20 素沙茶適量	素雞塊 30 芝麻球 25	奶皇包 30	青菜 100	馬鈴薯 5 玉米粒 5 雞蛋 10						
							履歷豆漿						
12/17	三	香鬆飯	紅燒烤麩	玉米粒 豆干丁	高麗菜 素鴨片	炒青菜	冬瓜 枸杞湯	6.4	3	2	3	0	858
	食 材	白米 120 香鬆適量	白蘿蔔 20 紅蘿蔔 20 烤麩 45	豆干丁 35 玉米粒 35	高麗菜 35 素鴨片 30	青菜 100	冬瓜 25 枸杞適量						
12/18	四	燕麥飯	素 麻婆豆腐	糖醋 什錦燒	海帶三絲	炒青菜	金針菇 素羊肉湯	6	3	2	3	1	890
	食 材	白米 100 燕麥 20	素肉燥 35 豆腐 80	什錦燒 50 彩椒 10	海帶 20 小黃瓜 20 筍絲 20	青菜 100	金針菇 20 素羊肉 10						
							水果						
12/19	五	米飯	薑汁豆包	蕃茄炒蛋	白玉 燒麵輪	炒青菜	燒仙草 湯圓	7	4	2	3	0	900
	食 材	白米 120	香菇 20 豆包 40 薑適量	雞蛋 30 蕃茄 45 豆腐 15	白 K 35 麵輪 15	青菜 100	湯圓 5 綠豆 5 麥片 5 仙草汁適量						

- 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