

歸仁國中 營養午餐菜單_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	麻香肉片 白麵線	魚羹 大白菜	洋蔥紅 K 絲 炒蛋	炒青菜	白玉 龍骨湯						
	食 材	白米 120	肉片 50 白麵線 10 麻油適量	魚羹 35 大白菜 35 筍絲 5	洋蔥 20 紅 K 20 雞蛋 35	青菜 100	白 K 20 龍骨 10	6.5	3	2	3	0	865
12/16	二	什錦炒麵	蔥爆 肉片豆干	鐵板雞柳	蔥肉餡餅*1	炒青菜	巧達濃湯						
	食 材	白油麵 180 高麗菜 40 洋蔥絲 5 紅 K10 木耳 5	肉片 45 豆干 30 青蔥 5	雞柳 25 豆芽菜 15 洋蔥 15	蔥肉餡餅 40	青菜 100	馬鈴薯 5 玉米粒 5 絞肉 5 洋蔥 5 雞蛋 5 履歷豆漿	5.5	4	2	3	0	870
12/17	三	香鬆飯	左宗棠雞	肉末 玉米粒	咖哩 甜不辣	炒青菜	冬瓜蜆湯						
	食 材	白米 120 香鬆適量	雞丁 60 小黃瓜 15 筍片 15 香菇 5 洋蔥 10	豬絞肉 30 玉米粒 35	紅 K 25 馬 K 20 洋蔥 5 小黑輪 15 魚丸 20	青菜 100	冬瓜 25 黃金蜆 5	6.9	3	2	3	0	893
12/18	四	燕麥飯	CAS 雞堡	香菇肉燥 油豆腐	海帶三絲	炒青菜	冬菜金針 菇肉絲湯						
	食 材	白米 100 燕麥 20	雞堡 50	香菇 10 絞肉 25 豆腐 60	海帶 25 小黃瓜 20 筍絲 25	青菜 100	金針菇 15 冬菜 5 肉絲 5 水果	6	3	2	3	1	890
12/19	五	米飯	烤鯖魚	蕃茄炒蛋	白玉 燒麵輪	炒青菜	燒仙草 湯圓						
	食 材	白米 120	鯖魚 60	雞蛋 30 蕃茄 45 豆腐 10	白蘿蔔 55 麵輪 10	青菜 100	湯圓 5 綠豆 5 麥片 5 仙草汁適量	7	3	2	3	0	900

- 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