

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 根莖	豆 魚 肉 蛋	蔬 菜	油 脂	水 果	總熱量
12/1 	一	米飯	蜜汁翅腿*2	麻婆豆腐	鮮蔬炒蛋	有機 白菜	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	油菜	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						
12/3(特餐日) 	三	蔬菜 拌飯	紅燒雞丁	魚羹 麵線糊	五味醬 豆腐	小白菜	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	鮪魚排	素肉燥 香菇魯蛋	關東煮	青江菜	綠豆 西谷米	7.6	3	2	3	1	1002
	食材	白米 100 麥片 20	鮪魚排 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	鵝白菜	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						

1. 本菜單僅使用國產豬肉

2. 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

3. 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