






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 | | | | | | |
| | 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 | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |
| 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 | | | | | | |
| | 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 | 6.5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1015 |
| 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 | | | | | | |
| | 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 | 6.5 | 3 | 2 | 3 | 0 | 865 |
| 12/4(蔬食日)  | 四 | 麥片飯 | 魷魚排 | 素肉燥香菇魯蛋 | 關東煮 | 青江菜 | 綠豆西谷米 | | | | | | |
| | 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 | 7.6 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1002 |
| 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 | | | | | | |
| | 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 | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |

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