

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第12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 |
|----------------|----|--|-------------------------------|--|-------------------------------|------------|----------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|-------------|
| 11/17 | 一 | 米飯 | 咖哩雞柳 | 客家小炒 | 白菜 燒麵筋 | 有機 空心菜 | 肉骨茶 | 6.2 | 3 | 2 | 3 | 0 | 844 |
| | 食材 | 白米 120 | 雞柳 40 紅K10 馬K15 洋蔥 5 | 芹菜 10 豆干 30 肉絲 5 乾魷魚適量 | 大白菜 45 麵筋 10 筍絲 10 | 青菜 100 | 排骨 5 龍骨 5 白蘿蔔 20 肉骨茶包適量 | | | | | | |
| 11/18 | 二 | 麥片飯 | 沙茶豬排 | 絲瓜炒蛋 | 海帶三絲 | 小白菜 | 筍絲雞湯 | 6 | 4 | 2 | 3 | 0 | 905 |
| | 食材 | 白米 100 麥片 20 | 豬排 60 沙茶適量 | 絲瓜 35 雞蛋 35 | 海帶絲 20 豆皮絲 20 紅蘿蔔 20 | 青菜 100 | 筍絲 15 雞丁 15 履歷豆漿 | | | | | | |
| 11/19(特餐日) | 三 | 什錦 炒麵 | 雞丁 杏鮑菇 | 肉末 油豆腐 | CAS 小湯包*1 | 油菜 | 玉米粒 蛋花湯 | 5 | 3 | 2 | 3 | 0 | 760 |
| | 食材 | 白油麵 180 高麗菜 45 紅K 15 木耳 10 | 雞丁 50 杏鮑菇 20 | 豬絞肉 25 豆腐 60 | CAS 小湯包 30 | 青菜 100 | 玉米粒 15 雞蛋 10 | | | | | | |
| 11/20 (蔬食日) | 四 | 米飯 | 糖醋 鮮魚片 | 蕃茄炒蛋 | 白玉 黑輪條 | 鵝白菜 | 珍珠 紅茶 | 7.4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 988 |
| | 食材 | 白米 120 | 鮮魚片 60 洋蔥 10 彩椒 5 | 雞蛋 35 蕃茄 40 豆腐 35 | 白蘿蔔 60 大黑輪條 30 柴魚片適量 | 青菜 100 | 珍珠 10 紅茶包 適量 水果 | | | | | | |
| 11/21 | 五 | 芝麻飯 | 紅燒肉角 | 雞絲拉皮 | 糖醋豆包 | 高麗菜 紅蘿蔔 | 冬瓜 蜆湯 | 6.3 | 3 | 2 | 3 | 0 | 851 |
| | 食材 | 白米 120 芝麻適量 | 肉角 40 海帶結 10 紅蘿蔔 10 | 雞柳 30 寬冬粉 5 (斜切三角) 大白菜 25 洋蔥 10 彩椒 10 | 豆包 30 洋蔥 10 彩椒 10 | 青菜 100 | 冬瓜 25 黃金蜆 5 | | | | | | |

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:康立 三年級+201~208+素食:聯利