






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						
食材		白米 120	雞柳 40 紅 K 10 馬 K 15 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	6.2	3	2	3	0	844
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						
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	6	4	2	3	0	905
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						
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	5	3	2	3	0	760
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						
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	7.4	3	2	3	1	988
11/21 	五	芝麻飯	紅燒肉角	雞絲拉皮	糖醋豆包	高麗菜紅蘿蔔	冬瓜蚵湯						
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 大白菜 25 洋蔥 10	豆包 30 (斜切三角) 洋蔥 10 彩椒 10	青菜 100	冬瓜 25 黃金蚵 5	6.3	3	2	3	0	851

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