

歸仁國中營養午餐<素食>菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第18週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
12/29	一	米飯	鐵板紅燒豆腐	玉米海苔燒	大白菜粉絲炒蛋	炒青菜	枸杞大黃瓜湯	6.7	3	2	3	0	879
	食材	白米 120	豆腐 80 筍片 15 香菇 10	海苔燒 50 玉米粒 35	大白菜 50 粉絲 5 雞蛋 30	青菜 100	大黃瓜 25 枸杞適量						
12/30	二	和風炒飯	茶葉蛋	烤魷青花菜	客家冬瓜小菊	炒青菜	玉米香菇蘿蔔湯	6	3	2	3	1	980
	食材	白米 120 三色豆 10	雞蛋 55	烤魷 45 青花菜 30	冬瓜 40 小豆菊 10 梅干 5	青菜 100	白蘿蔔 15 香菇 10 玉米粒 15						
							乳品						
12/31	三	米飯	素肉燥油豆腐	翡翠蒸蛋	炒三絲	炒青菜	珍珠紅茶	7	3	2	3	0	900
	食材	白米 120	素肉燥 65 豆腐 80	翡翠 5 雞蛋 55	海帶絲 35 紅蘿蔔 30 筍絲 30	青菜 100	珍珠 10 紅茶包適量						
1/1	四	元	旦	快	樂								
	食材												
1/2	五	芝麻飯	銀芽素茶鵝	玉米海芽炒蛋	芹菜豆干	炒青菜	高麗菜針菇肉絲湯	6.3	3	2	3	1	911
	食材	白米 120 芝麻適量	綠豆芽 25 素茶鵝 45	玉米粒 25 海芽 15 雞蛋 30	芹菜 25 豆干片 40	青菜 100	高麗菜 25 金針菇 10 素肉絲 2						
							水果						

- 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。
- 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