

歸仁國中 營養午餐菜單\_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 蛋肉	蔬 菜	油 脂	水 果 / 乳 品	總 熱 量
12/29	一	米飯	椒鹽 翅腿*2	鐵板紅燒 豆腐	大白菜粉絲 炒蛋	炒青菜	大黃瓜 龍骨湯	6.3	3.2	2	3	0	866
	食 材	白米 120	翅小腿 70 椒鹽粉適 量	豆腐 60 筍片 10 洋蔥 10 香菇 10	大白菜 45 粉絲 5 雞蛋 10	青菜 100	大黃瓜 25 龍骨 10						
12/30 特 餐 日	二	和風炒飯	蒙古 炒肉片	茶葉蛋	客家 冬瓜小菊	炒青菜	玉米香菇 蘿蔔湯	6.2	3.1	2	3	1	1002
	食 材	白米 120 三色豆 10 柴魚酥 適 量	肉片 50 高麗菜 25 洋蔥 20	雞蛋 55	冬瓜 25 小豆菊 10 梅干 5	青菜 100	白蘿蔔 15 香菇 10 玉米粒 15						
12/31	三	米飯	佐宗棠雞丁	肉燥 獅子頭	炒三絲	炒青菜	珍珠紅茶	7	3.1	2	3	0	908
	食 材	白米 120	雞丁 60 小黃瓜 10 洋蔥 10 彩椒 10	肉燥 25 獅子頭 30	海帶絲 20 紅蘿蔔 25 筍絲 25	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	鐵路豬排	雞蓉 麻婆豆腐	甜不辣 燒麵輪	炒青菜	高麗菜 針菇肉絲湯	6.3	3.3	2	3	1	934
	食 材	白米 120 芝麻適量	豬排 50	雞絞肉 15 豆腐 50 洋蔥 20	黑輪 20 麵輪 10 白蘿蔔 35	青菜 100	高麗菜 30 金針菇 15 肉絲 5						

● 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。

● 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。

● 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+素食：康立