

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						
	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	6.3	3.2	2	3	0	866
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						
	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	6.2	3.1	2	3	1	1002
							乳品						
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						
	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	7	3.1	2	3	0	908
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						
	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	6.3	3.3	2	3	1	934
							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。
- 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