

歸仁國中 營養午餐菜單(素)_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 19 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
1/5	一	白飯	京醬炒雞	麻婆豆腐	醬燒米血 杏鮑菇	炒青菜	海芽 素丸湯	6.1	3	2	3		837
	食材	白米 120	紅 K 10 小黃瓜 10 素雞丁 50	素肉燥 10 板豆腐 50 三色豆 5	素米血 30 杏鮑菇 30	時令蔬菜 100	海芽 30 素丸 10						
1/6	二	燕麥飯	麻油麵線 素肉片	三丁炒蛋	五香豆干	炒青菜	香菇素雞湯 (乳品)	6	3	2	3	乳 品 1	905
	食材	燕麥 20 白米 100	白麵線 20 素肉片 30 薑片 10 麻油少許	馬 K5 毛豆仁 5 玉米 10 雞蛋 40	小豆干 35	時令蔬菜 100	香菇 20 素雞丁 15						
1/7	三	小米飯	素雞腿	鐵板豆腐	豆皮白菜魯	炒青菜	金菇 大根湯	6	2.7	2	3		807.5
	食材	白米 100 小米 20	素雞腿 45	油豆腐 35 紅 K15 銀芽 15	豆皮 20 大白菜 30	當季青菜 100	金針菇 10 白蘿蔔 20						
1/8	四	高麗菜 拌飯	蜜汁火腿	滷味	義式馬鈴薯	炒青菜	玉米 蛋花湯 (水果)	6.4	3	2	3	水 果 1	918
	食材	白米 120 木耳絲 5 紅 k10 高麗菜 20	素火腿 40	白蘿蔔 30 海結 30 小四角 60	馬鈴薯 50	時令蔬菜 100	玉米粒 10 雞蛋 10						
1/9	五	白飯	醬燒豆包	素肉燥 滷蛋	沙茶雙花 甜不辣	炒青菜	大頭菜 羊肉湯	6.2	3	2	3		844
	食材	白米 120	豆包 50 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 20	素肉燥 10 雞蛋 55	白花 20 青花 20 素甜不辣片 30	時令蔬菜 100	大頭菜 30 素羊肉 10						

1. 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
2. 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