

# 歸仁國中 營養午餐菜單\_康立食品工廠

單位公克/1 人份 第 20 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
1/12	一	米飯	香筍雞丁	客家小炒	螞蟻上樹	炒青菜	刺瓜龍骨湯	6.5	3	2	3	0	865
	食材	白米 120	雞丁 50 香菇 5 筍片 15	芹菜 10 豆干 40 肉絲 10 乾魷魚 適量	冬粉 10 高麗菜 35 紅蘿蔔 10 木耳 5 絞肉 5	青菜 100	刺瓜 20 龍骨 10						
1/13 特餐日	二	日式烏龍麵	京醬肉片	嫩蛋杏鮑菇	椒鹽甜不辣片*1	炒青菜	白玉魚丸湯	4.5	4	2	3	0	800
	食材	烏龍麵 180 高麗菜 20 洋蔥 5 紅K 5 木耳 5 肉絲 10	肉片 55 油菜 25	杏鮑菇 15 小黃瓜 10 雞蛋 45	甜不辣片 30	青菜 100	白蘿蔔 20 魚丸 15  履歷豆漿						
1/14	三	麥片飯	梅子雞	洋蔥肉絲	泰式豆腐*2	炒青菜	海芽金針菇肉絲湯	6	3	2	3	0	830
	食材	白米 100 麥片 20	雞丁 50 高麗菜 35 紫蘇梅 適量	肉絲 30 洋蔥 40	豆腐 50 泰式醬 適量	青菜 100	海芽 15 金針菇 10 肉絲 5						
1/15 蔬食日	四	米飯	虱目魚排	番茄炒蛋	滷味	炒青菜	桂圓紅棗白木耳湯	7.3	3	2	3	1	981
	食材	白米 120	虱目魚排 50	番茄 35 雞蛋 40 豆腐 30	米血 10 百頁 30 海根 15 白蘿蔔 35	青菜 100	桂圓 5 紅棗 2 白木耳 15  水果						
1/16	五	胚芽飯	鐵板雞柳	山藥燉排骨	魚羹玉米粒	炒青菜	冬瓜蜆湯	6.8	3	2	3	0	886
	食材	白米 100 糙米 20	雞柳 45 洋蔥 30 豆芽菜 25	排骨 45 山藥 15 馬鈴薯 15 紅蘿蔔 15	魚羹 20 玉米粒 40	青菜 100	冬瓜 30 黃金蜆 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 班+三年級+素食：康立