

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	香筍素雞丁	客家小炒	螞蟻上樹	炒青菜	刺瓜金針菇湯	6.5	3	2	3	0	865
	食材	白米 120	素雞丁 45 香菇 5 筍片 15	芹菜 10 豆干 40 素肉絲 10	冬粉 10 高麗菜 25 紅蘿蔔 10 木耳 5 素肉燥 5	青菜 100	刺瓜 20 金針菇 10						
1/13	二	日式烏龍麵	牛蒡排	京醬素鴨	嫩蛋杏鮑菇	炒青菜	白玉素丸湯	4.5	4	2	3	0	800
	食材	烏龍麵 180 高麗菜 20 紅K 5 木耳 5	牛蒡排 30	素鴨 35 油菜 30	杏鮑菇 15 小黃瓜 10 雞蛋 45	青菜 100	白蘿蔔 20 素丸 15						
							履歷豆漿						
1/14	三	麥片飯	香菇燒豆包	五味豆腐*2	高麗菜什錦煲	炒青菜	海芽金針菇湯	6	3	2	3	0	830
	食材	白米 100 麥片 20	豆包 40 香菇 15	豆腐 80 五味醬 適量	高麗菜 35 白蘿蔔 25 素黑輪 25	青菜 100	海芽 15 金針菇 10						
1/15	四	米飯	白菜燒烤麩	番茄炒蛋	滷味	炒青菜	桂圓紅棗白木耳湯	7	3.1	2.1	3	1	970
	食材	白米 120	大白菜 30 烤麩 45	番茄 30 雞蛋 40 豆腐 30	什錦燒 10 百頁 30 海根 10 白蘿蔔 25	青菜 100	桂圓 5 紅棗 2 白木耳 15						
							水果						
1/16	五	胚芽飯	芹香豆包絲	素麻婆豆腐	素羹玉米粒	炒青菜	冬瓜素肉湯	6.5	3.3	2	3	0	888
	食材	白米 100 糙米 20	芹菜 30 豆包絲 40 小黃瓜 20 木耳 10	豆腐 60 素肉燥 20	素羹 20 玉米粒 40	青菜 100	冬瓜 40 素肉 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。
- 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