

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 4 週(2)

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
3/2	一	米飯	三杯百頁素米血	黑胡椒毛豆 豆干丁	炒雙花菜	炒青菜	大頭菜素肉絲湯	6.8	3	2	3	0	886
	食材	白米 120	百頁 70 素米血 25	毛豆仁 10 豆干丁 60 黑胡椒適量	青花菜 35 白花菜 30	時令蔬菜 100	大頭菜 35 素肉絲 5						
3/3	二	燕麥飯	香菇油豆腐	鮮蔬炒蛋	咖哩素黑輪	炒青菜	冬瓜金針菇湯	6	3	2	3	1	980
	食材	白米 100 燕麥 20	油豆腐 80 香菇 10	雞蛋 50 筍絲 25 小黃瓜 25 木耳 5	馬鈴薯 25 素黑輪 40 咖哩粉適量	時令蔬菜 100	冬瓜 25 金針菇 10						
							乳品						
3/4	三	什錦炒麵	醬燒烤麩杏鮑菇	客家小炒	黑糖銀絲卷	炒青菜	綠豆西谷米湯	6.3	3	2	3	0	851
	食材	白油麵 180 高麗菜 40 木耳 10 紅蘿蔔 10	烤麩 40 杏鮑菇 20	芹菜 20 豆干 50 素肉絲 5	黑糖銀絲卷 40	時令蔬菜 100	西谷米 5 綠豆 10						
3/5	四	米飯	糖醋豆包	玉米粒毛豆仁	白菜素羹	炒青菜	味噌湯	6.5	3	2	3	1	925
	食材	白米 120	豆包 45 彩椒 10 木耳 5	玉米粒 40 毛豆仁 20	大白菜 65 素羹 30 木耳 10	時令蔬菜 100	豆腐 20 海芽 10 味噌適量						
							水果						
3/6	五	糙米飯	素肉燥油豆腐	蕃茄炒蛋	海帶三絲	炒青菜	南瓜濃湯	6.5	3	2	3	0	865
	食材	白米 100 糙米 20	素肉燥 35 豆腐 80	蕃茄 45 雞蛋 40	海帶絲 30 紅蘿蔔絲 25 豆皮絲 25	時令蔬菜 100	南瓜 10 馬 K 10 玉米粒 5 雞蛋 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。

備註：

一年級+209~216 班：聯利 201~208 班+三年級+素食：康立