

歸仁國中 營養午餐菜單_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	三杯雞 米血	打拋肉	炒雙花菜	炒青菜	大頭菜 龍骨湯	6.5	3	2	3	0	865
	食材	白米 120	雞丁 60 米血 15	絞肉 20 豆干 15 洋蔥 15	青花菜 30 白花菜 30	時令蔬菜 100	大頭菜 25 龍骨 10						
3/3	二	燕麥飯	黑胡椒 豬柳	鮮蔬炒蛋	咖哩甜不辣	炒青菜	冬瓜雞湯	6.3	3	2	3	1	1001
	食材	白米 100 燕麥 20	豬柳 55 洋蔥 20 黑胡椒粒 適量	雞蛋 40 筍絲 20 小黃瓜 15 木耳 5	小黑輪 20 魚丸 20 洋蔥 5 紅 K 10 馬 K 15	時令蔬菜 100	冬瓜 25 雞丁 10						
							乳品						
3/4 特餐日 + 蔬食日	三	什錦炒麵	香酥 旗魚排	客家小炒	黑糖 銀絲卷	炒青菜	綠豆 西谷米湯	6	3	2	3	0	830
	食材	白油麵 180 高麗菜 40 木耳 10 紅 K 10 洋蔥 10	旗魚排 60	芹菜 30 豆干 50 乾魷魚 適量	黑糖銀絲卷 40	時令蔬菜 100	西谷米 5 綠豆 10						
3/5	四	米飯	山藥燉雞	肉末 玉米粒	白菜獅子頭	炒青菜	味噌湯	6.5	3.2	2	3	1	940
	食材	白米 120	山藥 15 雞丁 60 馬鈴薯 15 紅蘿蔔 20	絞肉 20 玉米粒 40	大白菜 60 獅子頭 30 木耳 10	時令蔬菜 100	豆腐 25 海芽 10 味噌適量						
							水果						
3/6	五	糙米飯	肉角 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	肉角 35 豆腐 25	蕃茄 45 雞蛋 40	海帶絲 30 紅蘿蔔絲 25 豆皮絲 20	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。
- 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。

備註：

一年級+209~216 班：聯利 201~208 班+三年級+素食：康立