

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	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	總熱量
3/2 	一	米飯	三杯雞 米血	打拋肉	炒雙花菜	有機味美 菜	大頭菜 龍骨湯						
	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	6.5	3	2	3	0	865
3/3 	二	燕麥飯	黑胡椒 豬柳	鮮蔬炒蛋	咖哩 甜不辣	油菜	冬瓜 雞湯						
	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	6.3	3	2	3	1	1001
3/4 	三	什錦 炒麵	香酥 旗魚排	客家小炒	黑糖 銀絲卷	大陸菜	綠豆 西谷米 湯						
	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	6	3	2	3	0	830
3/5 	四	米飯	山藥燉雞	肉末 玉米粒	白菜 獅子頭	菠菜	味噌湯						
	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	6.5	3.2	2	3	1	940
3/6 	五	糙米飯	肉角 油豆腐	蕃茄炒蛋	海帶三絲	高麗菜 紅蘿蔔	南瓜濃 湯						
	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	6.5	3	2	3	0	865

1. 本菜單僅使用國產豬肉
2. 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
3. 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