


歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第12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
4/29 	一	米飯	左宗棠雞丁	蔥爆豆干豬柳	雙絲炒蛋	鵝白菜	白玉龍骨湯	6	3.3	2	2.9	0	848
	食材	白米 120	雞丁 50 彩椒 15 洋蔥 15 香菇 5	豬柳 30 豆干 15 青蔥 5	小黃瓜 20 雞蛋 30 木耳 10	時令青菜 100	白 K 30 龍骨 10						
4/30 	二	麥片飯	鐵路豬排	醬燒甜不辣	白菜滷	青江菜	玉米粒蛋花湯	6.7	2.5	2	2.9	乳品 1	987
	食材	麥片 20 白米 100	豬排 45	甜不辣 30 洋蔥 20 紅 K 20 馬 K 15	大白菜 45 筍絲 10 肉絲 35 木耳 5	時令青菜 100	玉米粒 10 雞蛋 15						
							乳飲品						
5/1 特餐日 	三	大滷麵	綜合雞丁	豬肉餡餅	五味醬豆腐	有機油菜	魯麵料	5.8	3.4	2.1	3	0	849
	食材	白麵條 150	雞丁 50 地瓜薯條 20 四季豆 10	豬肉餡餅 40	豆腐 60	時令青菜 100	大白菜 50 虱目魚羹 20 肉絲 10 洋蔥 15 紅 K 15 木耳 10 雞蛋 5 筍絲 10						
5/2 蔬食日 	四	米飯	烤鯖魚	客家小炒	翡翠蒸蛋	小白菜	冬瓜檸檬山粉圓	6.1	3	1.5	2.4	水果 1	858
	食材	白米 120	鯖魚 45	豆干 40 芹菜 20 青蔥 10 乾魷魚 適量	雞蛋 40 香菇 20 翡翠 適量	時令青菜 100	山粉圓 10 冬瓜露 適量 檸檬 適量						
							水果						
5/3 	五	糙米飯	京醬雞柳	梅干冬瓜燒肉片	海帶三絲	高麗菜	海芽筍絲金針菇湯	6	2.5	2.6	2.9	0	803
	食材	糙米 20 白米 100	雞柳 45 油菜 25	冬瓜 45 肉片 35 梅乾菜 適量	海帶絲 25 小黃瓜 20 筍絲 20	時令青菜 100	海芽 5 筍絲 10 金針菇 10						

一年級+201~206班：聯利 207~211班+三年級+素：康立

- 1、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。
- 2、本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
- 3、如遇特殊情形（颱風、退貨、物價）將調整菜單。