

歸仁國中 營養午餐菜單\_康立食品工廠 單位公克/1人份 第14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
5/13 特餐日	一	素粽	炒麵	奶皇包	蘿蔔糕	大陸妹	鮮筍 龍骨湯						
	食材	素粽 150	白油麵 120 高麗菜 40 紅 K 15 洋蔥 10 木耳 5	奶皇包 30	蘿蔔糕 60	時令青 菜 100	鮮筍 30 龍骨 10	9.9	0.2	2	3	0	893
5/14	二	米飯	山藥排骨	雞茸玉米 粒	絲瓜金針菇 炒蛋	鵝白菜	高麗菜豆腐 柴魚湯						
	食材	白米 120	排骨 50 山藥 20	雞絞肉 20 玉米粒 35	絲瓜 60 金針菇 10 雞蛋 30	時令青 菜 100	高麗菜 30 豆腐 30 柴魚片適量 履歷豆漿	6.6	4	2	2.9	0	943
5/15	三	地瓜飯	三杯雞 杏鮑菇	白菜燒豆 皮	奶油馬 K	有機青 松菜	冬瓜蜆湯						
	食材	白米 120 地瓜 20	雞丁 65 杏鮑菇 20	大白菜 50 筍絲 10 豆皮 20 紅 K 10	馬 K 40 三色豆 5 紅 K 20 洋蔥 10 白醬適量	時令青 菜 100	冬瓜 30 黃金蜆 10	6.8	2.5	2.5	3	0	861
5/16 蔬食日	四	白飯	鮮蔬鮮魚 片	番茄炒蛋	蔥爆 丁香豆干	空心菜	綠豆 西米露						
	食材	白米 120	鮮魚片 60 大白菜 35 筍絲 10 木耳 5	番茄 40 雞蛋 40	豆干 40 青蔥 10 小丁香 1	時令青 菜 100	綠豆 10 西谷米 5 水果	6.7	3.5	2	2.6	水果 1	959
5/17	五	香鬆飯	京醬 油菜肉片	雞絲拉皮	黃瓜 甜不辣絲	高麗菜	海芽肉絲金 針菇湯						
	食材	白米 120 香鬆適 量	肉片 45 油菜 25	雞柳 30 小黃瓜 10 洋蔥 10 寬冬粉 5	大黃瓜 55 甜不辣絲 20	時令青 菜 100	肉絲 10 金針菇 5 海芽 5	6.6	2.5	2.1	2.7	0	824

一年級+201~206 班：聯利 207~211 班+三年級+素食：康立

◎5/13(星期一)會考祈福後，食用「全面都包高中-心中第一志願」特餐。

- 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。