

歸仁國中 營養午餐菜單\_康立食品工廠 單位公克/1 人份 第 16 週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
5/27 	一	白飯	蜜汁翅腿 *2	肉燥油豆腐	鴛鴦粉絲	鵝白菜	菜頭龍骨湯	6.5	2.5	2	2.9	0	823
	食 材	白米 120	翅小腿 50	豬絞肉 10 豆腐 60	冬粉 5 米粉 5 高麗菜 40 紅 K 15 洋蔥 10 木耳 5	時令青菜 100	白 K 30 龍骨 10						
5/28 特餐日 	二	港式炒飯	銀芽豬柳	洋蔥炒蛋	蝦捲 地瓜薯條	油菜	鮮筍雞湯	6.6	3.2	2	3	乳品 1	1037
	食 材	白米 120 培根 10 三色豆 10	銀芽 40 豬柳 40	洋蔥 40 雞蛋 40	蝦捲 30 地瓜條 30	時令青菜 100	雞丁 20 鮮筍 20  乳品						
5/29 	三	麥片飯	三杯雞米血	打拋肉	蔥爆丁香豆干	有機地瓜菜	玉米粒蛋花湯	6.6	3.6	2	2.9	0	913
	食 材	白米 100 麥片 20	雞丁 50 米血 20	豬絞肉 40 洋蔥 40 番茄 40	豆干 40 小丁香 1 青蔥 20	時令青菜 100	玉米粒 10 雞蛋 10						
5/30 蔬食日 	四	白飯	烤鯖魚	翡翠蒸蛋	醬燒油豆腐	小白菜	珍珠紅茶	6.7	3	2	2.2	水果 1	903
	食 材	白米 120	鯖魚 45	香菇 30 雞蛋 50	素肉燥 10 油豆腐 60 三色豆 5 洋蔥 35 紅 K 35	時令青菜 100	珍珠 10 紅茶包 適量  水果						
5/31 	五	香鬆飯	鐵路豬排	醬燒甜不辣	海帶三絲	高麗菜	丁香味噌湯	6.5	2.5	2	2.9	0	823
	食 材	白米 120 香鬆 適量	豬排 45	甜不辣 30 洋蔥 20 紅 K 20 馬 K 15	海帶絲 30 筍絲 30 肉絲 30	時令青菜 100	豆腐 30 小丁香 適量 味噌 適量						

一年級+201~206 班：聯利 207~211 班+三年級+素食：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。