

歸仁國中 營養午餐菜單\_康立食品工廠 單位公克/1人份 第18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
6/11 	二	米飯	軟骨 滷油豆腐	雞茸炒 雙丁	白菜筍絲 燒小菊	鵝白菜	刺瓜 魚丸湯	6.2	4	2.2	2.9	0	920
	食材	白米 120	軟骨丁 35 豆腐 40	雞絞肉 25 玉米粒 25 小黃瓜 30	大白菜 45 筍絲 15 豆菊 15	時令青 菜 100	大黃瓜 30 虱目魚丸 10 履歷豆漿						
6/12 特餐日 	三	蔬菜 拌飯	雞絲拉皮	蔥肉餡 餅	三杯豆干 杏鮑菇	油菜	白玉 龍骨湯	6.8	3.1	2.4	3	0	904
	食材	白米 120 高麗菜 30 紅K 10 洋蔥 15 香菇 5	雞柳 30 寬冬粉 5 小黃瓜 10 洋蔥 15	蔥肉餡餅 40	豆干 45 杏鮑菇 25	時令青 菜 100	白K 30 龍骨 10						
6/13 蔬食日 	四	米飯	五柳枝 鮮魚片	鮮蔬炒 蛋	素肉燥 油豆腐	有機 空心菜	綠豆麥 片	6.6	3.3	2	2.9	水果 1	950
	食材	白米 120	鮮魚片 60 洋蔥 20 彩椒 15 蔥絲 適量	雞蛋 30 洋蔥 20 小黃瓜 20 筍絲 25	素肉燥 20 豆腐 60	時令青 菜 100	綠豆 10 麥片 5 水果						
6/14 	五	地瓜 飯	京醬 油菜雞柳	鐵板肉 絲	海帶三絲	高麗菜	玉米粒 蛋花湯	6.4	2.5	2.1	2.9	0	819
	食材	白米 120 地瓜 20	雞柳 40 油菜 30	肉絲 35 洋蔥 15 銀芽 15	海帶絲 20 筍絲 15 紅K 15	時令青 菜 100	玉米粒 10 雞蛋 10						

- 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。

一年級+201~206 班：聯利      207~211 班+三年級+素：康立