

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1 人份 第 2 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
9/2 	一	米飯	醬燒翅腿*2	海結軟骨白玉燒	家常豆腐	鵝白菜	豆薯肉絲湯						
	食材	白米 120	翅腿 50	海結 20 軟骨丁 35 白蘿蔔 25	板豆腐 40 豬絞肉 5 鮮筍片 25 紅蘿蔔 15 洋蔥 15	當季青菜 100	豆薯 20 肉絲 5	6.2	3.2	2	2.7	0	825
9/3 特餐日 	二	醬油炒飯	紅燒咕咾肉	蔥肉餡餅*1	蔥爆丁香豆干	油菜	海芽蛋花湯						
	食材	白米 120 三色豆 15	白蘿蔔 30 紅蘿蔔 30 豬肉丁 40	蔥肉餡餅 40	豆干 45 小丁香 2 青蔥 25	當季青菜 100	海芽 15 雞蛋 15	6.4	3.6	2	3	乳品 1	1053
9/4 	三	胚芽飯	三杯雞杏鮑菇	白菜炒肉絲筍絲	大黃瓜甜不辣絲	空心菜	白玉龍骨湯						
	食材	白米 100 胚芽 20	雞丁 65 杏鮑菇 20	大白菜 40 肉絲 20 筍絲 10	大黃瓜 40 甜不辣 20	當季青菜 100	白蘿蔔 10 龍骨 15	6.3	2.8	2.2	2.8	0	832
9/5 蔬食日 	四	小米飯	五柳枝鮮魚片	翡翠蒸蛋	什錦火鍋	小白菜	檸檬山粉圓						
	食材	白米 100 小米 20	鮮魚片 60 青椒 5 彩椒 10 洋蔥 10 蔥絲 5	雞蛋 45 香菇 15 翡翠適量	高麗菜 35 小黑輪 20 板豆腐 40 白蘿蔔 20	當季青菜 100	山粉圓 10 檸檬 0.3	6.5	3	2	2.5	水果 1	903
9/6 	五	米飯	滷豬排	玉米炒蛋	螞蟻上樹	青江菜	冬瓜蚵湯						
	食材	白米 120	豬排 50	玉米粒 35 雞蛋 45	冬粉 10 高麗菜 35 紅蘿蔔 10 木耳 10 豬絞肉 10	當季青菜 100	冬瓜 30 黃金蚵 10	6.9	2.5	1.9	2.7	0	840

- 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+201~204 班：聯利

205~213+三年級班+素：康立