

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1 人份 第 4 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
9/16 	一	米飯	左宗雞丁	白菜肉絲炒金針	五味醬豆腐	鵝白菜	蔥花豆薯肉絲湯	6	4	2.1	2.8	履歷豆漿 1	899
	食材	白米 120	雞丁 55 小黃瓜 15 筍丁 15 彩椒 5	豬肉絲 20 大白菜 45 金針菇 10	板豆腐 45 五味醬適量	當季青菜 100	青蔥 1 豆薯 15 豬肉絲 10 履歷豆漿						
9/17	二	中秋節快樂											
9/18 蔬食日 	三	麥片飯	虱目魚排	芹香豆包	什錦滷味	空心菜	冬瓜珍珠	7	2.9	2.1	2.8	0	886
	食材	白米 100 麥片 20	虱目魚排 50	芹菜 50 豆包絲 30 木耳 5	海帶結 25 豆干丁 20 白蘿蔔 25	當季青菜 100	珍珠 10 冬瓜磚 10						
9/19 特餐日 	四	日式炒烏龍麵	京醬肉片	茶葉蛋	刺瓜燴雙菇	小白菜	丁香味噌湯	5	2.8	2.4	2.8	水果 1	806
	食材	烏龍麵 180 高麗菜 30 紅蘿蔔 10 洋蔥 5 豬肉絲 10	肉片 45 油 20	雞蛋 55 滷包適量 紅茶包適量	刺瓜 60 香菇 5 金針菇 5 紅蘿蔔 5	當季青菜 100	板豆腐 20 丁香適量 柴魚片適量 味噌適量 水果						
9/20 	五	米飯	鐵板雞柳	打拋肉	醬燒甜不辣	油菜	鮮筍排骨湯	6.3	3.2	2	3	0	866
	食材	白米 120	雞柳 40 洋蔥 20 豆芽菜 25	豬絞肉 25 豆干丁 25 三色豆 10	甜不辣 20 虱目魚丸 15 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 20 洋蔥 15	當季青菜 100	鮮筍 20 排骨 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。
- 為響應推廣深具紀念意義的「臺南 400」，本校以「臺南傳統小吃結合午餐」的概念，9/18 菜單的主菜為【虱目魚排】、湯品為【冬瓜珍珠】，均為臺南特色美食。

一年級+201~204 班：聯利

205~213+三年級班+素：康立