



歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第6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
9/30 	一	米飯	香滷翅 小腿*2	鐵板肉 絲	海帶三絲	鵝白菜	豆薯 龍骨湯						
	食 材	白米 120	翅小腿 70	肉絲 35 洋蔥 15 銀芽 15	海帶絲 20 小黃瓜 20 紅蘿蔔 20	當季青 菜 100	豆薯 20 龍骨 15	6.3	3.4	1.9	3	0	879
10/1~10/3 颱風假													
10/4 	五	糙米 飯	蔥燒 豬排	雞蓉三 丁	蕃茄蛋 豆腐	空心菜	蔬菜 肉絲湯						
	食 材	白米 100 糙米 20	豬排 55 青蔥 5	小黃瓜 25 紅蘿蔔 10 豆薯丁 20 雞絞肉 15	蕃茄 35 板豆腐 15 雞蛋 30	當季青 菜 100	高麗菜 15 金針菇 5 海芽 5 豬肉絲 5	6.2	2.9	2	2.8	乳品 1 + 水果	978

- 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 班+三年級+素：康立