

# 歸仁國中 營養午餐菜單\_康立食品工廠

單位公克/1人份 第10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
10/28	一	米飯	三杯雞 米血	肉燥蒸蛋	螞蟻上樹	炒青菜	黃瓜 魚丸湯	6.5	3	1.8	3	0	860
	食 材	白米 120	雞丁 50 米血 15	豬絞肉 10 雞蛋 45	冬粉 10 高麗菜 40 紅 K 10 木耳 5 豬絞肉 10	時令青菜 100	黃瓜 25 魚丸 10						
10/29	二	小米飯	山藥 燉排骨	雞蓉 玉米粒	炒三絲	炒青菜	綠豆 薏仁湯	7.5	2.6	1.9	3	0	903
	食 材	白米 100 小米 20	排骨 60 山藥 10 馬鈴薯 10 枸杞適量	雞絞肉 30 玉米粒 25	小黃瓜 30 海帶 30 紅 K 20	時令青菜 100	綠豆 10 薏仁 10						
10/30	三	茄汁炒飯	韓式肉片炒 年糕	豆包炒小 瓜肉絲	蒜味雙花	炒青菜	酸辣湯	6.5	2.6	2.4	2.9	0	840. 5
	食 材	白米 120 三色豆 5 番茄醬料	泡菜 10 肉片 50 年糕 15 大白菜 30	小瓜 15 豆包 15 木耳 5 肉絲 10	白花 25 青花 25 蒜碎 3	時令蔬菜 100	雞蛋 15 板豆腐 10 筍絲 10 木耳絲 10 紅蘿蔔絲 10						
10/31	四	颱風假											
11/1	五	白飯	鐵板洋蔥 雞柳	麻婆豆腐	玉米炒蛋	炒青菜	筍絲 排骨湯	6.4	3.1	1.8	2.8	0	851. 5
	食 材	白米 120	洋蔥 60 雞柳 35	豆腐 40 豬絞肉 10 三色豆 5	玉米 30 雞蛋 40	時令蔬菜 100	筍絲 20 排骨 15						

- 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+素食：康立