

歸仁國中營養午餐<素食>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	素肉燥 蒸蛋	烤麩四喜	玉米 素蝦仁	炒青菜	白玉 金菇湯	6.5	2.5	1.8	3	0	823
	食材	白米 120	素肉燥 15 雞蛋 50	烤麩 45 筍片 15 杏鮑菇 25 毛豆仁 5 木耳 10	素蝦仁 10 玉米粒 30	青菜 100	白蘿蔔 20 金針菇 10						
10/29	二	小米飯	醬燒豆腐	翡翠南瓜	炒三絲	炒青菜	綠豆 薏仁湯	7.2	2	1.9	3	0	837
	食材	白米 100 小米 20	豆腐 80	翡翠適量 南瓜 20 什錦燒 35 金針菇 10	小黃瓜 30 海帶 35 紅 K 15	青菜 100	綠豆 10 薏仁 10						
10/30	三	茄汁炒飯	關東煮	三杯百頁 杏鮑菇	黃豆芽 什錦燒	炒青菜	豆薯 木耳湯	6.5	3	1.9	3	0	863
	食材	白米 120 三色豆 5 番茄醬料	素花枝 丸 35 素米血 10 海根 10 白蘿蔔 15	百頁 30 豆干 30 杏鮑菇 20	黃豆芽 30 什錦燒 35	時令青菜 100	豆薯 15 木耳 10						
10/31	四	颱風假											
11/1	五	白飯	榨菜 素肉絲	素焢 大白菜	芝麻包	炒青菜	黃瓜湯	7	2.3	2	3	0	848
	食材	白米 120	素肉絲 15 榨菜 40	大白菜 25 素焢 35 筍絲 10 木耳 5	芝麻包 30	時令青菜 100	大黃瓜 20 素甜不辣 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。
- 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