

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	豆魚蛋肉	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	蚵白菜	黃瓜魚丸湯						
	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	6.5	3	1.8	3	0	860
10/29	二	小米飯	山藥 燉排骨	雞蓉 玉米粒	炒三絲	高麗菜 紅蘿蔔	綠豆 薏仁湯						
	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	7.5	2.6	1.9	3	0	903
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	空心菜	酸辣湯						
	食材	白米 120 三色豆 5 番茄醬	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	6.5	2.6	2.4	2.9	0	840.5
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	小白菜	筍絲排骨湯						
	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	6.4	3.1	1.8	2.8	0	851.5

- 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