

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12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
11/11	一	米飯	白菜 燒麵筋	素肉燥 油豆腐	醬燒什錦菇	炒青菜	榨菜 素肉湯	6	2.4	2.1	3	0	788
	食材	白米 120	大白菜 40 麵筋 15 筍絲 10	素肉燥 30 豆腐 50	小黃瓜 15 杏鮑菇 15 香菇 10 秀珍菇 10	時令青菜 100	榨菜 10 素肉 5						
11/12	二	麥片飯	絲瓜炒蛋	鐵板銀芽 麵腸	白茼蒿 青花菜	炒青菜	海芽 素丸湯	6.1	2.3	2.1	3	乳品 1	937
	食材	白米 100 麥片 20	絲瓜 35 雞蛋 45	綠豆芽 25 麵腸 45	青花菜 40 白茼蒿 10	時令青菜 100	海芽 10 素丸 10						
							乳飲品						
11/13	三	什錦炒麵	綜合燒	海根 豆干片	奶皇包	炒青菜	豆薯 蛋花湯	5.2	2.7	2	3	0	752
	食材	白油麵 180 高麗菜 45 紅 K 10 木耳 10	百頁 35 烤麩 35 花瓜 5 香菇 5	海根 25 豆干片 40	奶皇包 30	時令青菜 100	豆薯 15 雞蛋 10						
11/14	四	米飯	蕃茄炒蛋	什錦火鍋	玉米三丁	炒青菜	珍珠 紅茶	7.2	2.7	2.1	3	1	954
	食材	白米 120	雞蛋 35 蕃茄 30 豆腐 25	高麗菜 35 小黑輪 15 什錦燒 30 白蘿蔔 25	玉米粒 25 豆干丁 35 紅蘿蔔 20	時令青菜 100	珍珠 10 紅茶包適量						
							水果						
11/15	五	芝麻飯	糖醋豆包	素肉絲 寬粉	冬瓜豆皮	炒青菜	味噌湯	6.5	3	1.9	3	0	863
	食材	白米 120 芝麻適量	豆包 30(斜切三角) 彩椒 15	素肉絲 10 寬冬粉 10 大白菜 15 紅蘿蔔 5	豆皮 15 冬瓜 45	時令青菜 100	豆腐 25 海芽 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+三年級班+素：康立