

歸仁國中 營養午餐菜單_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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
11/11	一	米飯	醬燒雞柳	肉燥 油豆腐	白菜燒麵筋	炒青菜	白玉 龍骨湯	6.3	3	1.9	3	0	849
	食材	白米 120	雞柳 30 紅K 10 馬K 15 洋蔥 5	絞肉 10 豆腐 60	大白菜 40 麵筋 10 筍絲 15	時令青菜 100	龍骨 15 白蘿蔔 20						
11/12	二	麥片飯	沙茶豬排	絲瓜炒蛋	洋蔥 燒甜不辣	炒青菜	海芽 魚丸湯	6.4	2.5	1.9	3	1 乳品	968
	食材	白米 100 麥片 20	豬排 50 沙茶適量	絲瓜 35 雞蛋 45	洋蔥 30 甜不辣 20 馬K 10 紅K 15	時令青菜 100	海芽 10 魚丸 15						
11/13 特餐日	三	什錦炒麵	雞丁 杏鮑菇	打拋肉	CAS 小湯包*1	炒青菜	豆薯 蛋花湯	5	3.1	2.1	3	0	770
	食材	白油麵 180 高麗菜 55 紅K 15 木耳 10	雞丁 50 杏鮑菇 20	豬絞肉 30 豆干丁 20 洋蔥 10	CAS 小湯包 30	時令青菜 100	豆薯 15 雞蛋 10						
11/14 蔬食日	四	米飯	烤鯖魚	蕃茄炒蛋	白玉小黑輪	炒青菜	珍珠 紅茶	7	2.5	1.6	3	水果 1	913
	食材	白米 120	鯖魚 55	雞蛋 35 蕃茄 30 豆腐 25	白蘿蔔 30 小黑輪 30 柴魚片適量	時令青菜 100	珍珠 10 紅茶包適量						
11/15	五	芝麻飯	紅燒肉角	雞絲拉皮	糖醋豆包	炒青菜	冬瓜 排骨湯	6.5	3.3	2	3	0	888
	食材	白米 120 芝麻適量	肉角 40 海帶結 10 紅蘿蔔 10	雞柳 30 寬冬粉 10 大白菜 25 洋蔥 15	豆包 30(斜切三角) 洋蔥 15 彩椒 10	時令青菜 100	冬瓜 15 排骨 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。
- 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+三年級班+素：康立