

歸仁國中 營養午餐菜單(素)_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 13 週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	總熱量
11/18	一	地瓜飯	五香豆干角	菜脯炒蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	菜頭素羊肉湯	6.4	2.5	2.4	2.7		817
	食材	白米 120 地瓜 20	豆干角 50	雞蛋 55 菜脯 20	白花 35 青花 35 香菇 15 紅 K15	時令蔬菜 100	菜頭 20 素羊肉 20						
11/19	二	白飯	紅燒豆腐	三色玉米粒	蒙古炒肉	炒青菜	銀芽菇菇湯(豆漿)	6.4	2.5	2	2.7	豆漿 1	862
	食材	白米 120	紅 k 20 木耳 15 毛豆 25 板豆腐 80	三色豆 5 玉米粒 30	素肉片 35 油菜 30 沙茶少許	時令蔬菜 100	黃豆芽 25 香菇 10						
11/20	三	醬油拌飯	京醬炒雞	照燒油豆腐	粉絲大白菜	炒青菜	巧達濃湯	6.1	2.9	2	2.6		811.5
	食材	白米 110	紅蘿蔔 10 小黃瓜 10 素雞丁 60	油豆腐 55 香菇 20	木耳 15 紅 K15 大白菜 30 粉絲 5	時令蔬菜 100	馬 K20 雞蛋 20 三色豆 5						
11/21	四	小米飯	黑胡椒素肉排	嫩蛋鮑菇	綜合滷味	炒青菜	當歸素肉湯(水果)	6.3	3	1.7	2.7	水果 1	890
	食材	白米 100 小米 10	黑胡椒素肉排 50	雞蛋 55 杏鮑菇 40	白 K 30 玉米塊 20 米血 20	時令蔬菜 100	當歸少許 大素肉 20						
11/22	五	白飯	泰式豆腐	茶葉蛋	薑絲雙花	炒青菜	大頭菜湯	6	2.7	2.3	2.8		806
	食材	白米 120	小四角 55 彩椒 30	雞蛋 55	白花椰 30 綠花椰 30 豆皮 25 薑絲 5	時令蔬菜 100	大頭菜 30						

1. 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、魚類及其製品
2. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級+201~204:康立 三年級+205~213+素食:聯利