

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1人份 第14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
11/25	一	米飯	蜜汁翅腿*2	肉燥油豆腐	螞蟻上樹	炒青菜	刺瓜龍骨湯						
	食材	白米 120	翅小腿 60	豬絞肉 10 豆腐 50	冬粉 10 高麗菜 40 豬絞肉 5 紅 K 10 木耳 5	時令青菜 100	刺瓜 25 龍骨 10	6.5	3	1.8	3	0	860
11/26 蔬食日	二	麥片飯	烤鯖魚	翡翠蒸蛋	關東煮	炒青菜	冬瓜珍珠						
	食材	白米 100 麥片 20	鯖魚 50	雞蛋 45 翡翠適量	米血 10 玉米 10 黑輪 10 白 K 35 海根 15	時令青菜 100	珍珠 10 冬瓜磚 10 乳品	7.5	2.3	1.5	3	乳品 1	1020
11/27 特餐日	三	蔬菜拌飯	綜合鹽酥雞丁	魚羹麵線糊	肉絲馬 K	炒青菜	豆腐味噌湯						
	食材	白米 120 高麗菜 30 紅 K 5 洋蔥 10 木耳 5	雞丁 50 米血 10 杏鮑菇 10	魚羹 30 紅麵線 5 香菇 5 柴魚適量	肉絲 20 馬鈴薯 20 洋蔥 25	時令青菜 100	豆腐 25 味噌適量 柴魚適量	7.1	2.9	1.9	3	0	897
11/28	四	米飯	鐵板豬柳	雞蓉玉米粒	皇帝豆香菇麵筋	炒青菜	白玉魚丸湯						
	食材	白米 120	豬柳 45 洋蔥 15 銀芽 20	雞絞肉 25 玉米粒 35	皇帝豆 5 香菇 15 麵筋 10	時令青菜 100	白 K 20 魚丸 10 水果	6.5	2.9	1.7	3	水果 1	910
11/29	五	胚芽飯	醬燒雞丁	打拋肉	客家冬瓜小菊	炒青菜	海芽蛋花湯						
	食材	白米 100 胚芽 20	雞丁 40 馬 K 15 紅 K 15 洋蔥 5	豬絞肉 25 豆干 10 洋蔥 5 蕃茄 5	冬瓜 40 豆菊 10 梅乾菜 5	時令青菜 100	雞蛋 10 海芽 15	6.2	2.9	1.9	3	0	834

- 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