

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	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
11/25	一	米飯	小車輪油豆腐	什錦豆薯	蔬菜粉絲	炒青菜	刺瓜蛋花湯	7	2.5	1.9	3	0	860
	食材	白米 120	油豆腐 60 小車輪 15	豆薯 40 素火腿 20 蒟蒻 10	冬粉 10 高麗菜 40 香菇 10 紅 K 5 木耳 5	時令青菜 100	刺瓜 30 雞蛋 15						
11/26	二	麥片飯	塔香麵腸	翡翠蒸蛋	關東煮	炒青菜	冬瓜珍珠	7.7	2.6	1.5	3	乳品 1	1057
	食材	白米 100 麥片 20	麵腸 35 豆干 25 九層塔 適量	雞蛋 40 翡翠 適量	素米血 15 玉米 15 素黑輪 10 白 K 50	時令青菜 100	珍珠 10 冬瓜磚 10						
		乳品											
11/27	三	蔬菜拌飯	綜合素雞塊	素羹麵線糊	鮮筍三絲	炒青菜	豆腐味噌湯	7.2	2.5	2	3	0	877
	食材	白米 120 高麗菜 40 紅 K 10 木耳 5	素雞塊 50 素米血 15 馬鈴薯條 15	素羹 40 紅麵線 5 香菇 5	鮮筍 30 紅蘿蔔 10 木耳 5	時令青菜 100	豆腐 30 味噌 適量						
11/28	四	米飯	鐵板素鴨片	玉米粒豆干丁	皇帝豆香菇麵筋	炒青菜	白玉素羊肉湯	6.5	2.5	1.9	3	水果 1	885
	食材	白米 120	素鴨片 35 豆芽菜 35	玉米粒 35 豆干丁 25 紅蘿蔔丁 20	皇帝豆 5 香菇 15 麵筋 10	時令青菜 100	白 K 20 素羊肉 10						
		水果											
11/29	五	胚芽飯	糖醋海苔燒	滷味	客家冬瓜小菊	炒青菜	海芽蛋花湯	6	2.7	2.1	3	0	810
	食材	白米 100 胚芽 20	海苔燒 35 彩椒 5 香菇 5	海帶結 20 油豆腐 30 白蘿蔔 20	冬瓜 40 豆菊 15 梅乾菜 10	時令青菜 100	雞蛋 15 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