

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1人份 第16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
12/9 蔬食日	一	米飯	鮮魚粉絲煲	蕃茄炒蛋	白玉燒麵輪	炒青菜	黃瓜魚丸湯	6.3	3	2	3	0	851
	食材	白米 120	鮮魚片 50 冬粉 5 高麗菜 20	雞蛋 30 蕃茄 30 豆腐 10	白 K 35 麵輪 10	時令青菜 100	大黃瓜 15 魚丸 10						
12/10 特餐日	二	大滷麵	蔥爆肉片豆干	蝦捲*1+薯條	雜糧饅頭*1	炒青菜	魯麵料	5.7	2.8	1.7	3	乳品 1	937
	食材	白油麵 180	肉片 40 豆干 30 青蔥 5	蝦捲 25 馬鈴薯條 20	雜糧饅頭 30	時令青菜 100	高麗菜 30 洋蔥 10 肉絲 10 紅 K 10 木耳 5 筍絲 10 雞蛋 5 乳品						
12/11	三	芝麻飯	左宗棠雞	肉末玉米粒	醬燒甜不辣	炒青菜	冬瓜排骨湯	6.9	2.6	1.8	3	0	858
	食材	白米 120 芝麻適量	雞丁 60 小黃瓜 10 筍片 5 香菇 5 洋蔥 5	豬絞肉 30 玉米粒 35	紅 K 20 馬 K 20 洋蔥 15 小黑輪 15	時令青菜 100	冬瓜 20 排骨 10						
12/12	四	胚芽飯	醬燒豬排	雞蓉麻婆豆腐	海帶三絲	炒青菜	冬菜金針菇肉絲湯	6.3	2.7	1.8	3	水果 1	884
	食材	白米 100 胚芽 20	豬排 50	雞絞肉 20 豆腐 45	海帶 20 小黃瓜 15 筍絲 20	時令青菜 100	金針菇 20 冬菜 5 肉絲 5 水果						
12/13	五	米飯	三杯雞杏鮑菇	魚羹大白菜	洋蔥紅 K 絲炒蛋	炒青菜	綠豆西谷米	7	2.6	2	3	0	870
	食材	白米 120	雞丁 50 杏鮑菇 20	魚羹 30 大白菜 35 筍絲 5	洋蔥 20 紅 K 20 雞蛋 30	時令青菜 100	綠豆 10 西谷米 5						

- 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