

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	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
12/9	一	米飯	素雞丁 粉絲煲	蕃茄炒蛋	白玉 燒麵輪	炒青菜	黃瓜 金針菇湯	6.3	2.7	2	3	0	829
	食 材	白米 120	素雞丁 40 冬粉 5 高麗菜 15	雞蛋 55 蕃茄 25 豆腐 10	白 K 35 麵輪 15	時令青菜 100	大黃瓜 20 金針菇 5						
12/10	二	大滷麵	素沙茶 豆干	芝麻球*1 +馬鈴薯條	雜糧饅頭*1	炒青菜	魯麵料	6.3	2.6	1.7	3	乳 品 1	964
	食 材	白油麵 180	豆干 40 麵腸 30	芝麻球 25 馬鈴薯條 20	雜糧饅頭 30	時令青菜 100	高麗菜 30 洋蔥 10 素羹 25 紅 K10 木耳 10 筍絲 10 雞蛋 5 乳品						
12/11	三	芝麻飯	糖醋烤麩	玉米粒 炒蛋	高麗菜 素鴨片	炒青菜	冬瓜 香菇湯	6.3	2.6	1.8	3	0	816
	食 材	白米 120 芝麻適量	毛豆 5 筍片 15 烤麩 40	雞蛋 35 玉米粒 35	高麗菜 35 素鴨 25	時令青菜 100	冬瓜 20 香菇 10						
12/12	四	胚芽飯	素 麻婆豆腐	海帶三絲	豆薯炒 豆包絲	炒青菜	冬菜 金針菇湯	6.3	2.6	2	3	水 果 1	881
	食 材	白米 100 胚芽 20	素肉燥 25 豆腐 60	海帶 20 小黃瓜 20 筍絲 20	豆薯 30 豆包絲 45 木耳 10	時令青菜 100	金針菇 25 冬菜 5 水果						
12/13	五	米飯	三杯百頁 杏鮑菇	紅 K 絲炒蛋	白菜燒 油豆腐	炒青菜	綠豆 西谷米	7	2.5	2	3	0	863
	食 材	白米 120	百頁 65 杏鮑菇 20	紅 K 40 雞蛋 55	豆腐 45 大白菜 35 筍絲 5	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。
- 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