

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 17 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
12/16	一	白飯	紅燒豆腐	筍絲炒蛋	長江豆炒豆干	炒青菜	菜頭湯	6	2.8	2.3	2.8		813
	食材	白米 120	紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15 豆腐 80	筍絲 25 雞蛋 60 木耳 15	長江豆 30 豆干 30	時令蔬菜 100	菜頭 30						
12/17	二	燕麥飯	蜜汁香菇豆干	滷味	白醬花菜	炒青菜	酸菜素羊肉湯(豆漿)	6	2.8	2.1	2.8	豆漿 1	863.5
	食材	燕麥 20 白米 100	香菇 15 豆干 60	白蘿蔔 25 海結 20 小四角 55	紅蘿蔔 10 白花椰 30 義式香料少許	時令蔬菜 100	素羊肉 20 酸菜 10						
12/18 (特餐日)	三	素香鬆	韓式肉片炒年糕	翡翠蒸蛋	絲瓜米苔目	炒青菜	酸辣湯	6.1	2.9	2.4	2.8		830.5
	食材	白米 110 素香鬆少許	泡菜 10 素肉片 50 年糕 10 大白菜 30	翡翠少許 雞蛋 55	絲瓜 60 米苔目 15 紅蘿蔔絲 10	時令蔬菜 100	雞蛋 15 板豆腐 20 筍絲 10 木耳絲 10 紅蘿蔔絲 10						
12/19	四	麥片飯	牛蒡排	豆菊白菜滷	三杯米血杏鮑菇	炒青菜	味噌湯(水果)	6.1	2.6	2	2.8	水果 1	858
	食材	麥片 20 白米 90	牛蒡排 45	白菜絲 30 紅蘿蔔絲 10 香菇絲 10 豆菊 20	素米血 20 杏鮑菇 35	時令蔬菜 100	海芽 15 豆腐 40						
12/20	五	白飯	麻油雞丁	宮保豆腐	玉米炒蛋	炒青菜	銀芽菇湯	6.2	3	2	2.8		835
	食材	白米 12	素雞丁 60 白麵線 5 麻油少許	紅蘿蔔 25 木耳 25 毛豆 15 板豆腐 40	玉米 25 雞蛋 40	時令蔬菜 100	黃豆芽 25 香菇 25						

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