

# 歸仁國中 營養午餐菜單\_康立食品工廠

單位公克/1人份 第18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
12/23	一	米飯	蜜汁翅腿*2	香菇花瓜油豆腐	螞蟻上樹	炒青菜	白玉龍骨湯						
	食材	白米 120	翅小腿 70	香菇 5 花瓜 20 油豆腐 40	冬粉 10 高麗菜 40 豬絞肉 10 紅 K 10 木耳 5	時令青菜 100	白蘿蔔 20 龍骨 10	6.5	3	2	3	0	865
12/24 特餐日	二	什錦炒飯	蒙古炒肉片	茶葉蛋	小湯包*1	炒青菜	巧達濃湯						
	食材	白米 120 三色豆 10	肉片 45 油菜 40 洋蔥 40	雞蛋 55	小湯包 25	時令青菜 100	雞蛋 5 馬 K 10 絞肉 5 洋蔥 20	6.5	3	2	3	0	865
12/25	三	米飯	左宗棠雞	打拋肉	甜不辣燒麵輪	炒青菜	冬菜粉絲肉絲湯						
	食材	白米 120	雞丁 45 小黃瓜 15 紅蘿蔔 15 香菇 10	絞肉 25 豆干 15 洋蔥 30	黑輪 20 麵輪 10 白蘿蔔 25	時令青菜 100	冬菜 5 粉絲 5 肉絲 5	6.5	3.2	2	3	0	880
12/26 蔬食日	四	小米飯	烤鯖魚	蕃茄炒蛋	白菜燒魷魚丸	炒青菜	綠豆粉角						
	食材	白米 100 小米 20	鯖魚 55	雞蛋 35 蕃茄 30 豆腐 30	大白菜 50 桶筍絲 15 魷魚丸 25 木耳 5	時令青菜 100	綠豆 10 粉角 10	7	3	2	3	水果 1	960
12/27	五	芝麻飯	鐵路豬排	雞蓉麻婆豆腐	炒三絲	炒青菜	高麗菜針菇肉絲湯						
	食材	白米 120 芝麻適量	豬排 55	雞絞肉 15 豆腐 55 洋蔥 10	海帶絲 20 紅蘿蔔 20 筍絲 20	時令青菜 100	高麗菜 20 金針菇 10 肉絲 10	6	3	2	3	乳品 1	980

- 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

◎12/23(星期一)~12/25(星期三) 三年級畢業旅行

◎12/25(星期三) 一年級戶外教育