

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	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
12/23	一	米飯	香菇花瓜 油豆腐	冬瓜 燒豆菊	蔬菜粉絲	炒青菜	白玉 素羊肉湯	6	3	2.1	3	0	833
	食 材	白米 120	香菇 5 花瓜 10 油豆腐 80	冬瓜 40 豆菊 30	冬粉 10 高麗菜 20 紅 K 5 木耳 5	時令青 菜 100	白蘿蔔 20 素羊肉 5						
12/24	二	什錦炒飯	蒙古 炒素鴨片	茶葉蛋	奶皇包*1	炒青菜	豆薯 木耳湯	7.3	3	2	3	0	921
	食 材	白米 120 三色豆 10	素鴨片 70 高麗菜 40 油菜 40	雞蛋 55	奶皇包 30	時令青 菜 100	豆薯 20 木耳 20						
12/25	三	米飯	三杯麵腸 豆干	素甜不辣 燒麵輪	素肉燥 玉米粒	炒青菜	冬菜 粉絲湯	6.7	3	2	3	0	879
	食 材	白米 120	麵腸 35 豆干 20 杏鮑菇 35	素黑輪 10 麵輪 10 白蘿蔔 40	素肉燥 35 玉米粒 35	時令青 菜 100	冬菜 5 粉絲 5 筍絲 20						
12/26	四	小米飯	白菜燒 素獅子頭	蕃茄炒蛋	馬蹄條*1 +素雞塊*1	炒青菜	綠豆粉角	7.8	3	2	3	水果 1	1016
	食 材	白米 100 小米 20	大白菜 35 桶筍絲 20 素獅子頭 50 木耳 15	雞蛋 55 蕃茄 30 豆腐 35	馬蹄條 25 素雞塊 30	時令青 菜 100	綠豆 10 粉角 10						
12/27	五	芝麻飯	玉米粒炒蛋	糖醋烤麩	炒三絲	炒青菜	高麗菜 金針菇湯	6.4	3	2	3	乳 品 1	1008
	食 材	白米 120 芝麻適量	玉米粒 30 雞蛋 50	烤麩 75 三色豆 10 筍片 5 香菇 5	海帶絲 20 高麗菜 20 筍絲 20	時令青 菜 100	高麗菜 20 金針菇 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

◎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