

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 19 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
12/30	一	白飯	京醬炒雞	麻婆豆腐	素魚翅羹	炒青菜	菜頭素丸湯	6	3	2.3	3		837.5
	食材	白米 120	紅 K 10 小黃瓜 10 素雞丁 60	素肉燥 10 板豆腐 50 三色豆 5	紅 K15 木耳 15 筍絲 15 大白菜 30 素肉絲 15 冬粉翅 5	時令蔬菜 100	菜頭 30 素丸 10						
12/31	二	燕麥飯	翡翠蒸蛋	五香豆干	麻油肉片	炒青菜	海芽味噌湯(保久乳)	5.9	3.2	1.9	3	乳品 1	985.5
	食材	燕麥 20 白米 90	翡翠少許 雞蛋 70 香菇 20	小豆干 35	素肉片 30 高麗菜 40 白麵線 10 薑片 10	時令蔬菜 100	海芽 15 豆腐 20 味噌少許						
1/1	三	元旦放假											
	食材												
1/2	四	高麗菜拌飯	牛蒡排	滷味	玉米炒蛋	炒青菜	銀芽菇菇湯(水果)	6.4	3.1	2.1	3	水果 1	928
	食材	白米 120 三色豆 5 高麗菜 30	牛蒡排 40	白蘿蔔 30 海結 25 小四角 60	玉米 30 雞蛋 40	時令蔬菜 100	綠豆芽 20 香菇 5						
1/3	五	白飯	醬燒豆包	素肉燥滷蛋	小瓜甜不辣	炒青菜	大頭菜羊肉湯	6.4	3	2	3		858
	食材	白米 110	豆包 50 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 20	素肉燥 10 雞蛋 55	小黃瓜 50 素甜不辣 20	時令蔬菜 100	大頭菜 30 素羊肉 10						

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