

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20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
1/6	一	米飯	烤麩杏鮑菇	豆薯炒蛋	白菜滷	炒青菜	黃瓜金針菇湯	6.4	3	2	3	0	858
	食材	白米 120	烤麩 45 杏鮑菇 20	豆薯 35 雞蛋 35	大白菜 40 筍絲 5 木耳 5 素肉碎 10	當季青菜 100	大黃瓜 20 金針菇 10						
1/7	二	日式烏龍麵	嫩蛋杏鮑菇	毛豆海苔燒	銀絲捲	炒青菜	海芽豆腐湯	5.3	2.6	1.9	3	乳品 1	899
	食材	烏龍麵 180 高麗菜 25 紅 K 5 木耳 5 素肉絲 5	杏鮑菇 20 小黃瓜 10 雞蛋 55	海苔燒 40 香菇 20 毛豆 5	銀絲捲 40	當季青菜 100	豆腐 20 海芽 15						
		乳品											
1/8	三	麥片飯	素沙茶豆干片	客家冬瓜小菊	海帶三絲	炒青菜	榨菜素肉湯	5.3	3	2	3	0	781
	食材	白米 100 麥片 20	豆干 55 素沙茶 適量	冬瓜 40 梅干 5 豆菊 15	海帶絲 15 小黃瓜 15 筍絲 15	當季青菜 100	榨菜 20 素肉 5						
1/9	四	胚芽飯	皇帝豆香菇麵筋	番茄炒蛋	素煨蒲瓜	炒青菜	燒仙草	7.1	3	2	3	水果 1	967
	食材	白米 100 糙米 20	皇帝豆 5 香菇 10 麵筋 20	番茄 40 雞蛋 45	蒲瓜 40 素煨 30 木耳 5	當季青菜 100	綠豆 10 小湯圓 10 仙草汁 適量						
		水果											
1/10	五	米飯	糖醋豆包	鐵板銀芽麵腸	什錦火鍋	炒青菜	玉米粒蛋花湯	6.2	3	2	3	0	844
	食材	白米 120	豆包 35 紅蘿蔔 10 筍片 10	麵腸 35 豆芽菜 20	高麗菜 35 小黑輪 10 油豆腐 30 白蘿蔔 25	當季青菜 100	玉米粒 20 雞蛋 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