

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠(素)單位公克/1人份 第21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
1/13	一	小米飯	梅干燒豆腐	鮮蔬炒蛋	絲瓜油泡	炒青菜	素肉骨茶湯	6	3	2.1	3		832.5
	食材	白米 100 小米 20	筍干 5 梅干 5 小四角 60	小瓜 15 木耳 15 雞蛋 70	絲瓜 50 油泡 10	時令蔬菜 100	白 K 20 胡椒粉少許						
1/14	二	白飯	魚香豆腐	馬鈴薯燒素雞	辣炒三絲	炒青菜	南瓜濃湯(豆漿)	6.1	3.3	1.8	3	豆漿 1	909.5
	食材	白米 110	素肉沫 15 傳統豆腐 60	馬鈴薯 20 紅蘿蔔 20 素雞丁 40	海帶絲 30 芹菜絲 30 豆皮絲 20	時令青菜 100	南瓜 20 雞蛋 20 玉米 10						
1/15	三	素茄汁炒飯	蒲燒素鰻	三杯百頁豆腐	鮮筍肉羹	炒青菜	海芽蛋花湯	6	3.3	2.1	3		855
	食材	三色豆 5 白米 120	素鰻魚 60	百頁 20 油豆腐 35	素肉羹 25 胡蘿蔔 20 白蘿蔔 20 鮮筍片 30	時令蔬菜 100	海芽 20 雞蛋 20						
1/16 (特餐日)	四	素香鬆飯	紅燒烤麩	番茄豆腐炒蛋	白醬花菜	炒青菜	香菇筍片湯(水果)	6	2.9	2.2	3	水果 1	887.5
	食材	素香鬆少許 白米 120	烤麩 40 紅蘿蔔 10	番茄 30 雞蛋 70 豆腐 40	白花椰 50 義式香料少許	時令青菜 100	香菇 10 筍片 15						
1/17	五	白飯	炸素雞塊*2	乾燒豆干片	韓式泡菜年糕	炒青菜	榨菜素肉絲湯	6.2	2.7	1.9	3		819
	食材	白米 120	素雞塊 50	豆干片 50	大白菜 30 年糕 5 木耳 20 紅 K 20	時令蔬菜 100	榨菜 15 素肉絲 15						

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