

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 1 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
2/5	三	白飯	壽喜燒 豆腐	玉米三丁	白玉魯麵輪	炒青菜	豆薯 蛋花湯	6.2	2.8	2.1	3		831.5
	食材	白米 120	板豆腐 100 高麗菜 30 芝麻 0.1	玉米 20 紅蘿蔔 30 毛豆 15	白蘿蔔 30 麵輪 15	時令蔬菜 100	豆薯 20 雞蛋 30						
2/6	四	麥片飯	海芽筍絲 炒蛋	蜜汁豆干	綜合時蔬	炒青菜	當歸 素肉湯 (水果)	6	2.9	2.2	3	水果 1	887.5
	食材	白米 100 麥片 20	雞蛋 70 筍絲 25 海芽 15	豆干 50	白花椰 30 綠花椰 30 秀珍菇 15	時令青 菜 100	當歸少許 素肉 15						
2/7 (特餐日)	五	金黃 蛋炒飯	胡椒肉排	筍干 油豆腐	沙茶川耳 小黃瓜	炒青菜	菜頭 素丸湯 (保久乳)	6	3.4	2.1	3	乳 品 1	1012. 5
	食材	白米 120 三色豆 5 蛋 10	胡 椒 肉 排 60	梅干 10 筍干 20 小四角 60	川耳 20 小黃瓜 20 紅蘿蔔 10 素沙茶 5	時令蔬 菜 100	菜頭 30 素丸 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