

歸仁國中 營養午餐菜單\_康立食品工廠 單位公克/1人份 第2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
2/10	一	米飯	三杯雞 米血	打拋肉	白菜魚羹	炒青菜	黃瓜 魚丸湯	6.5	3.2	2	3	0	880
	食 材	白米 120	雞丁 50 米血 15	絞肉 20 豆干 20 洋蔥 25	大白菜 40 魚羹 25 紅蘿蔔 10 木耳 5	時令蔬菜 100	大黃瓜 20 魚丸 10						
2/11	二	燕麥飯	黑胡椒 豬柳	鮮蔬炒蛋	醬燒甜不辣	炒青菜	大頭菜 龍骨湯	6.5	3	2	3	乳品 1	1015
	食 材	白米 100 燕麥 20	豬柳 50 洋蔥 20 黑胡椒粒 適量	雞蛋 50 筍絲 15 小黃瓜 15 木耳 10	小黑輪 25 洋蔥 10 紅 K 15 馬 K 20	時令蔬菜 100	大頭菜 15 龍骨 15  乳品						
2/12 特餐日 + 蔬食日	三	什錦炒麵	烤鯖魚	黑糖 銀絲卷	客家小炒	炒青菜	綠豆 麥片湯	7.1	3	2	3	0	907
	食 材	白油麵 180 高麗菜 30 木耳 5 紅 K 5 洋蔥 10	鯖魚 55	黑糖銀絲 卷 40	芹菜 20 豆干 60 乾魷魚適量	時令蔬菜 100	麥片 5 綠豆 10						
2/13	四	米飯	山藥燉雞	肉末 玉米粒	皇帝豆 香菇麵筋	炒青菜	丁香 味噌湯	7	3.2	2	3	水果 1	975
	食 材	白米 120	山藥 15 雞丁 40 紅 K 30 馬鈴薯 15	絞肉 25 玉米粒 35	皇帝豆 10 香菇 20 麵筋 15 白 K 30	時令蔬菜 100	豆腐 30 海芽 20 味噌適量 小丁香適量  水果						
2/14	五	糙米飯	京醬肉片	蕃茄炒蛋	螞蟻上樹	炒青菜	南瓜濃湯	7	3	2	3	0	900
	食 材	白米 100 糙米 20	肉片 55 油菜 30	蕃茄 35 雞蛋 45 豆腐 20	冬粉 10 高麗菜 20 木耳 5 紅 K 10 絞肉 15	時令蔬菜 100	南瓜 10 馬 K 10 玉米粒 5 雞蛋 5						

- 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。
- 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
- 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