

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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
2/10	一	米飯	三杯百頁麵腸	白菜燒烤麩	素肉燥地瓜葉	炒青菜	冬菜冬粉湯	6.3	3	2	3	0	851
	食材	白米 120	百頁 35 麵腸 35	大白菜 45 烤麩 40 紅蘿蔔 10	素肉燥 25 地瓜葉 45	時令青菜 100	冬粉 5 冬菜少許						
2/11	二	燕麥飯	香菇油豆腐	鮮蔬炒蛋	白蘿蔔燒素黑輪	炒青菜	大頭菜金針菇湯	6	3	2	3	乳品 1	980
	食材	白米 100 燕麥 20	油豆腐 80 香菇 10	雞蛋 50 筍絲 20 小黃瓜 10 木耳 5	白 K 30 素黑輪 40	時令青菜 100	大頭菜 20 金針菇 5						
2/12	三	什錦炒麵	芹香炒豆干	糖醋什錦燒	黑糖銀絲卷	炒青菜	綠豆麥片湯	7	3	2	3	0	900
	食材	白油麵 180 高麗菜 30 木耳 5 紅 K 10	芹菜 20 豆干 65	什錦燒 50 三色豆 10 筍片 25 香菇 10	黑糖銀絲卷 40	時令青菜 100	麥片 5 綠豆 10						
2/13	四	米飯	皇帝豆香菇麵筋	玉米粒雙丁	高麗菜豆皮	炒青菜	豆腐味噌湯	6.7	3	2	3	水果 1	879
	食材	白米 120	皇帝豆 10 香菇 10 麵筋 15 白 K 30	玉米粒 35 豆干丁 25 馬鈴薯丁 10	高麗菜 35 豆皮 15 紅蘿蔔 5	時令青菜 100	豆腐 30 海芽 20 味噌適量						
2/14	五	糙米飯	油菜素鴨片	蕃茄炒蛋	素肉絲粉絲煲	炒青菜	南瓜濃湯	7	3	2	3	0	900
	食材	白米 100 糙米 20	油菜 45 素鴨片 30	蕃茄 35 雞蛋 45 豆腐 20	冬粉 10 木耳 10 紅 K 10 素肉絲 12	時令青菜 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。
- 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