

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第8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
3/24 	一	米飯	宮保雞丁	蕃茄炒蛋	螞蟻上樹	蚵白菜	白玉龍骨湯						
	食材	白米 120	彩椒 5 小黃瓜 5 筍丁 5 洋蔥 5 雞丁 60	蕃茄 30 雞蛋 30	冬粉 10 高麗菜 20 紅K 5 木耳 5 豬絞肉 10	時令青 100	白蘿蔔 20 龍骨 15	6.5	3	2	3	0	865
3/25 	二	什錦炒麵	紅燒肉丁	雞茸雙丁	奶皇包*1	油菜	海芽蛋花湯						
	食材	白麵條 180 高麗菜 20 洋蔥 10 紅蘿蔔 5 木耳 5	肉丁 60 紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15	雞絞肉 30 豆薯 20 小黃瓜 20	奶皇包 30	時令青 100	海芽 10 雞蛋 20	5.3	2.9	2	3	1	924
3/26 	三	芝麻飯	鐵板雞柳	馬K燉排骨	黃瓜甜不辣絲	小松菜	高麗菜味噌湯						
	食材	白米 120 芝麻 適量	雞柳 50 洋蔥 20 銀芽 20	馬K 20 排骨 45 紅蘿蔔 10	大黃瓜 40 甜不辣絲 20	時令青 100	豆腐 20 高麗菜 20 柴魚片 適量 味噌 適量	6.5	3	2	3	0	865
3/27 	四	麥片飯	白菜虱目魚柳	關東煮	鮮蔬炒蛋	小白菜	紅茶珍珠						
	食材	麥片 20 白米 100	大白菜 25 虱目魚柳 55 紅K 5 木耳 5	白K 30 豆腐 45 玉米塊 15 海帶根 10	雞蛋 45 小黃瓜 10 高麗菜 10 木耳 5	時令青 100	珍珠 10 紅茶 適量	6.5	3	2	3	1	925
3/28 	五	米飯	瓜仔雞丁	八寶肉醬	蔥爆丁香豆干	大陸妹	冬瓜蚬湯						
	食材	白米 120	雞丁 50 花瓜 10 香菇 10	豬絞肉 20 筍丁 10 小黃瓜 15 紅K 10 洋蔥 5 蕃茄 5	豆干 45 小丁香 3 青蔥 5	時令青 100	冬瓜 30 黃金蚬 5	6	3.1	2	3	0	838

- 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