

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1 人份 第 10 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
4/7	一	米飯	咖哩雞柳	肉末 玉米粒	白菜魯	炒青菜	海結 龍骨湯	6.6	3	2	3	0	872
	食材	白米 120	雞柳 45 洋蔥 10 馬 K 15 紅 K 20	豬絞肉 25 玉米粒 40	大白菜 40 木耳 10 素肉碎 10	時令青菜 100	海帶結 20 龍骨 10						
4/8 特餐日	二	日式和風 炒麵	燒豆干片	茶葉蛋*1	小熱狗+ 地瓜薯條	炒青菜	南瓜濃湯	5	3	2	3	1	910
	食材	白油麵 180 高麗菜 40 洋蔥 15 紅 K 15 木耳 15 柴魚適量	肉片 40 豆干 20	雞蛋 55	小熱狗 10 地瓜 30	時令青菜 100	南瓜 20 洋蔥 15 馬 K 10 雞蛋 10						
							乳品						
4/9	三	米飯	三杯雞 杏鮑菇	蒼蠅頭	冬瓜金針菇 燒小菊	炒青菜	丁香 味噌湯	6.3	3	2	3	0	851
	食材	白米 120	雞丁 50 杏鮑菇 20 米血 10	豬絞肉 20 豆干 15 長豆 20 黑豆豉適量	冬瓜 50 金針菇 10 豆菊 5	時令青菜 100	豆腐 20 丁香適量 味噌適量						
4/10	四	芝麻飯	京醬肉片	雞蓉 麻婆豆腐	皇帝豆 燒麵筋	炒青菜	白玉 魚丸湯	6	3.3	2	3	1	913
	食材	白米 120 芝麻適量	肉片 40 油菜 45	雞絞肉 15 板豆腐 40 青蔥 10	皇帝豆 10 麵筋 15 香菇 20	時令青菜 100	白 K 25 魚丸 10						
							水果						
4/11 蔬食日	五	胚芽飯	鮮魚 粉絲煲	素肉燥 蒸蛋	芹香海帶 豆皮絲	炒青菜	綠豆 西米露	7.3	3.1	2	3	0	929
	食材	胚芽 20 白米 100	鮮魚片 60 大白菜 35 冬粉 5	雞蛋 45 素肉燥 10 香菇 10	芹菜 25 海帶絲 25 豆皮絲 20	時令青菜 100	西谷米 10 綠豆 10						

- 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