

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	蚵白菜	海結龍骨湯						
	食	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	6.6	3	2	3	0	872
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	油菜	南瓜濃湯						
	食	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	5	3	2	3	1	910
							乳品						
4/9	三	米飯	三杯雞 杏鮑菇	蒼蠅頭	冬瓜金針菇 燒小菊	青江菜	丁香味噌湯						
	食	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	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	6.3	3	2	3	0	851
4/10	四	芝麻飯	京醬肉片	雞蓉麻婆豆腐	皇帝豆燒麵筋	高麗菜紅蘿蔔	白玉魚丸湯						
	食	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	6	3.3	2	3	1	913
							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	大陸菜	綠豆西米露						
	食	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	7.3	3.1	2	3	0	929

- 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

◎4/11(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱請拿到當天搬餐的地點讓司機先生帶回廠區。