

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1 人份 第 12 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
4/25	五	米飯	山藥燉排骨	雞蓉玉米粒	皇帝豆香菇燒麵輪	青松菜	冬瓜檸檬山粉圓						
	食材	白米 120	排骨 50 山藥 15 白蘿蔔 25 紅蘿蔔 25	雞絞肉 20 玉米粒 20 小黃瓜 30	皇帝豆 10 麵輪 15 香菇 20	時令青菜 100	山粉圓 10 冬瓜磚 10 檸檬 適量	7.7	3	2	3	0	949

- 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