

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1 人份 第 14 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
5/5	一	米飯	三杯雞 杏鮑菇	番茄炒蛋	黃瓜 甜不辣絲	蚵白菜	白玉 龍骨湯						
	食 材	白米 120	雞丁 60 杏鮑菇 20	番茄 30 雞蛋 30 豆腐 25	大黃瓜 45 甜不辣絲 20	時令 青菜 100	白 K 25 龍骨 15	6.3	3	2	3	0	851
5/6	二	胚芽飯	山藥肉角	雞茸玉米 粒	絲瓜金針菇 麵筋	油菜	高麗菜 豆腐柴魚 湯						
	食 材	白米 100 胚芽 20	肉角 50 山藥 15 馬鈴薯 15 紅蘿蔔 10	雞絞肉 20 玉米粒 40	絲瓜 60 金針菇 10 麵筋 15	時令 青菜 100	高麗菜 20 豆腐 20 柴魚片適 量 乳品	6.8	3.3	2	3	1	1059
5/7 蔬食日	三	白飯	鮮蔬鮮魚 片	翡翠 香菇蒸蛋	海帶芹菜 豆皮絲	空心 菜	珍珠冬瓜						
	食 材	白米 120	鮮魚片 60 大白菜 30 筍絲 10 木耳 5	雞蛋 45 香菇 5 翡翠 5	海帶絲 25 芹菜 20 豆皮絲 20	時令 青菜 100	珍珠 10 冬瓜露適量	7	3	2	3	0	900
5/8	四	香鬆飯	京醬 油菜肉片	雞絲拉皮	白菜 燒魚羹	大陸 菜	筍絲肉絲 金針菇湯						
	食 材	白米 120 香鬆適量	肉片 60 油菜 25	雞柳 30 小黃瓜 10 洋蔥 10 寬冬粉 5	大白菜 30 魚羹 25 紅蘿蔔 5 木耳 5	時令 青菜 100	肉絲 10 金針菇 5 筍絲 10 水果	6.3	3.4	2	3	1	941
5/9 特餐日	五	什錦炒麵	綜合雞丁	燒肉豆干 片	豬肉餡餅*1	小白 菜	巧達濃湯						
	食 材	白 油 麵 180 高麗菜 45 紅 K 15 洋蔥 15 木耳 10	雞丁 50 地瓜 20 熱狗 10	肉片 25 豆干 30	豬肉餡餅 40	時令 青菜 100	雞蛋 5 洋蔥 15 馬 K 5 絞肉 5	6	3.6	2	3	0	875

- 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 班+三年級+素食：康立