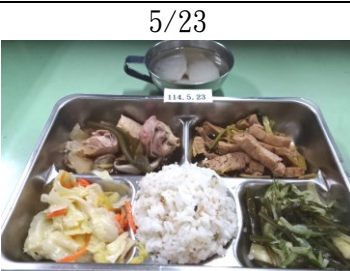


歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1 人份 第 16 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
5/19 	一	米飯	醬燒翅小腿*2	肉燥油豆腐	螞蟻上樹	蚵白菜	黃瓜龍骨湯						
食材		白米 120	翅小腿 60	豬絞肉 10 豆腐 50	冬粉 10 高麗菜 45 紅木 K 10 木耳 10 豬絞肉 5	時青 100 令菜 100	大黃瓜 35 龍骨 10	6.5	3	2	3	0	865
5/20 蔬食日 	二	麥片飯	魷魚排	素肉燥香菇蛋	白菜香菇豆	油菜	綠豆西米露						
食材		麥片 20 白米 100	魷魚排 50	素肉燥 10 香菇 15 雞蛋 55	大白菜 55 香菇 10 豆 10 紅蘿蔔 20	時青 100 令菜 100	綠豆 10 西谷米 10 乳品	7	3.3	2	3	1	1073
5/21 	三	米飯	左宗雞	打拋肉	蔥爆丁香豆	空心菜	玉米濃湯						
食材		白米 120	雞丁 50 筍片 10 洋蔥 10 青椒 5 木耳 5	豬絞肉 30 洋蔥 40 番茄 20	豆干 40 乾丁香 2 青蔥 5	時青 100 令菜 100	玉米粒 10 三色豆 10 洋蔥 5 雞蛋 10	6.2	3.6	2	3	0	889
5/22 特餐日 	四	港式炒飯	蒜香鮮肉片	茶葉蛋*1	滷什蔬	大陸妹	山藥杞雞湯						
食材		白米 120 培根 10 三色豆 10	肉片 60 高麗菜 50 蒜碎 適量	雞蛋 55	杏鮑菇 25 米血 20 白蘿蔔 25 柴魚片 適量	時青 100 令菜 100	山藥 10 馬蹄 5 雞丁 15 杞適量 水果	6.9	3	2	3	1	953
5/23 	五	香鬆飯	剝皮辣椒雞	客家小炒	海帶三絲	高麗菜紅蘿蔔	冬瓜蜆湯						
食材		白米 120 香鬆 適量	雞丁 55 白 K 20 香菇 5 金針 5 剝皮辣椒適	豆干 50 芹菜 10 青蔥 5 肉絲 5 乾魷魚適	海帶絲 20 小黃瓜 20 筍絲 10	時青 100 令菜 100	冬瓜 25 蜆 10	6	3	2.2	3	0	835

- 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