

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠(素)單位公克/1 人份 第 19 週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	總熱量
6/9	一	燕麥飯	梅干燒豆腐	鮮蔬炒蛋	蒲瓜米苔目	炒青菜	素羊肉菜頭湯	6	3.2	2	3		860
	食材	白米 100 燕麥 20	筍干 5 梅干 5 小四角 60	小瓜 15 木耳 5 雞蛋 70	蒲瓜 40 米苔目 20	時令蔬菜 100	素羊肉 30 白蘿蔔 30						
6/10	二	白飯	馬鈴薯燒素雞	照燒豆腐	辣炒三絲	炒青菜	玉米濃湯(豆漿)	6.3	3.3	2	3	豆漿 1	877.5
	食材	白米 120	馬鈴薯 20 紅蘿蔔 30 素雞丁 30	小四角 40 照燒醬少許	海帶絲 70 素肉絲 10 豆皮絲 20	時令青菜 100	雞蛋 20 玉米 10						
6/11	三	素茄汁蛋炒飯	蒲燒素鰻	三杯百頁豆腐	豆皮燒白菜	炒青菜	當歸素肉湯	6	3.2	1.9	3		843
	食材	三色豆 5 白米 120 蛋 20	素鰻魚 50	百頁 10 油豆腐 40	豆皮 20 胡蘿蔔 30 大白菜 60	時令蔬菜 100	素肉 10 當歸少許						
6/12 (特餐日)	四	素香鬆飯	紅燒烤麩	田園粉絲炒蛋	白醬花菜	炒青菜	香菇筍片湯(水果)	6.3	3	2	3	水果 1	856.2
	食材	素香鬆少許 白米 120	烤麩 75 紅蘿蔔 10	寬粉 5 雞蛋 50 小黃瓜 20	白花椰 50 義式香料少許	時令青菜 100	香菇 10 筍片 10						
6/13	五	白飯	素三杯雞	乾燒豆干片	韓式泡菜年糕	炒青菜	榨菜金針菇絲湯	6.2	3.1	2	3		911.5
	食材	白米 120	素雞丁 55 杏鮑菇 40	豆干片 60	大白菜 30 年糕 5 木耳 10 紅 K 10	時令蔬菜 100	榨菜 10 金針菇 20						

1. 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、魚類及其製品
2. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級:康立 二年級+素食:聯利