

歸仁國中 營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第18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
6/2 	一	米飯	咖哩雞丁	鐵板肉絲	白菜燒魚羹	蚵白菜	筍片龍骨湯						843
	食材	白米 120	雞丁 50 紅 K 15 馬 K 15 洋蔥 10	肉絲 30 洋蔥 15 銀芽 10	大白菜 30 木耳 10 魚羹 25 紅蘿蔔絲 10	時令青菜 100	筍片 20 龍骨 10	6	3.1	2.2	3	0	
6/3 	二	胚芽飯	糖醋肉角	雞茸雙丁	魚香豆腐	油菜	白玉魚丸湯						988
	食材	白米 100 胚芽 20	肉角 45 紅 K 15 彩椒 10 洋蔥 15 鳳梨 5	雞絞肉 20 玉米粒 25 小瓜丁 30	豆腐 50 豬絞肉 10 蔥 5 豆瓣醬適量	時令青菜 100	白 K 25 魚丸 15 乳品	6	3.1	2	3	1	
6/4 	三	米飯	山藥鴻喜菇燉雞丁	打拋肉	絲瓜麵筋	有機白菜	海芽金針肉絲湯						876
	食材	白米 120	雞丁 45 鴻喜菇 10 山藥 15 馬鈴薯 15	豬絞肉 25 洋蔥 10 豆干 20 蕃茄 10	絲瓜 45 麵筋 10 香菇 10	時令青菜 100	金針菇 15 肉絲 5 海帶芽 10	6.3	3.3	2.1	3	0	
6/5 蔬食日 	四	小米飯	五柳枝鮮魚片	番茄炒蛋	芹香三絲	高麗菜紅蘿蔔	愛玉珍珠						960
	食材	白米 100 小米 20	鮮魚片 60 青椒 5 紅 K 5 筍絲 5 木耳 5 蔥 5	番茄 30 雞蛋 30 豆腐 25	芹菜 25 海帶絲 20 豆皮絲 15	時令青菜 100	珍珠 5 愛玉 15 水果	7	3	2	3	1	
6/6 特餐日 	五	日式烏龍麵	綜合鹽酥雞	肉燥蒸蛋	黑糖饅頭*1	大陸妹	丁香味噌湯						845
	食材	烏龍麵 180 高麗菜 45 紅蘿蔔 15 洋蔥 15 柴魚適量 木耳 10	雞丁 60 米血 10 地瓜條 20	雞蛋 50 絞肉 10 香菇 15	黑糖饅頭 40	時令青菜 100	豆腐 25 丁香適量 味噌適量	6	3.2	2	3	0	

- 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+素食：康立

◎今天要回收三年級的公用打菜餐具及餐具收納箱。