

歸仁國中 營養午餐菜單(素)_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 1 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
9/1	一	白飯	紅燒炒素肉	筍絲炒蛋	海根豆干	炒青菜	冬瓜 香菇湯	6	2.8	2	2.8		799.2
	食 材	白米 120	素肉 50 白蘿蔔 15 紅蘿蔔 5	筍絲 20 雞蛋 55	海根 20 豆干 40	季節食蔬 100	冬瓜 25 香菇 15						
9/2	二	燕麥飯	肉沫嫩腐	宮保 素雞丁	素關東煮	炒青菜	冬菜 粉絲湯 (保久乳)	6.3	3.2	2	2.6	乳 品 1	933
	食 材	白米 100 燕麥 20	豆腐 70 素肉燥 20	素雞丁 50 紅 K 30 毛豆 10 乾辣椒 5	素小黑輪 30 海結 40 白蘿蔔 30	季節食蔬 100	冬菜 5 冬粉 5						
9/3 (特餐日)	三	金黃 蛋炒飯	醬燒素肉排	豆薯炒蛋	什錦燴雙菇	炒青菜	白蘿蔔 香菇湯	6	2.8	2.4	3		798.8
	食 材	白米 120 三色豆 5 蛋 20	素肉排 90	豆薯 40 雞蛋 60	袖珍菇 25 金針菇 25 胡蘿蔔 15 筍絲 15	時令蔬 菜 100	白蘿蔔 15 香菇 5						
9/4	四	芝麻飯	麻婆豆腐	素煙鵝	三杯杏鮑菇	炒青菜	南瓜濃湯 (水果)	6.2	2.8	2.1	3	水 果 1	908.5
	食 材	芝麻少許 白米 110	板豆腐 60 素肉沫 15 三色豆 5 薑絲少許	素煙鵝 80	杏鮑菇 60 素米血 20	時令蔬 菜 100	南瓜 10 雞蛋 30						
9/5	五	白飯	素肉燥蒸蛋	咖哩 小四角	海帶三絲	炒青菜	味噌 豆腐湯	6.2	3.1	2	3		819.9
	食 材	白米 120	雞蛋 85 素瓜仔肉 5	馬鈴薯 15 紅蘿蔔 20 小四角 55	海帶絲 60 紅蘿蔔 20 豆干絲 10	時令蔬 菜 100	豆腐 20 味噌適量						

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+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利