

歸仁國中營養午餐〈素食〉菜單\_康立食品工廠 單位公克/1人份 第4週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
9/22	一	胚芽飯	素雞丁	炒三丁	螞蟻上樹	炒青菜	海芽蛋花湯	6.7	3	2	3	0	879
	食材	白米 100 胚芽 20	素雞丁 50 筍片 15	豆薯 25 紅蘿蔔 25 豆干丁 45	高麗菜 30 紅蘿蔔 10 木耳 5 冬粉 10 素肉燥 10	青菜 100	雞蛋 15 海芽 10						
9/23	二	米飯	糖醋海苔燒	白菜素肉絲炒金針	五味醬豆腐	炒青菜	白蘿蔔素羊肉湯	6	3.1	2	3	1	988
	食材	白米 120	海苔燒 45 香菇 15	素肉絲 15 大白菜 45 金針菇 10	板豆腐 65 五味醬適量	青菜 100	素羊肉 15 白蘿蔔 15  乳品						
9/24	三	麥片飯	素肉燥獅子頭	糖醋豆包	皇帝豆滷麵輪	炒青菜	紅茶珍珠	7	3.3	2	3	0	923
	食材	白米 100 麥片 20	素肉燥 30 素獅子頭 40	豆包 30 木耳 20 紅蘿蔔 35 鳳梨 5	皇帝豆 10 麵輪 15 白蘿蔔 45	青菜 100	紅茶茶包適量 珍珠 10						
9/25	四	日式炒麵	塔香麵腸	茶葉蛋	素羹玉米粒	炒青菜	味噌湯	4	3.2	2	3	1	765
	食材	白麵條 180 高麗菜 55 紅蘿蔔 25 木耳 15	麵腸 35 百頁 20 九層塔適量	雞蛋 55 紅茶包適量	素羹 25 玉米粒 40	青菜 100	板豆腐 20 味噌適量  水果						
9/26	五	米飯	鐵板素鴨片	芹香豆干	冬瓜燒豆皮	炒青菜	蔬菜湯	6	3.2	2.1	3	0	848
	食材	白米 120	素鴨片 45 豆芽菜 35	芹菜 10 豆干丁 35	冬瓜 35 豆皮 15	青菜 100	高麗菜 20 金針菇 5 海芽 5						

- 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。
- 如遇特殊情形（颱風、退貨、物價）將調整菜單。

一年級+209~216 班：聯利      201~208+三年級班+素：康立