

歸仁國中 營養午餐菜單_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	蔥燒豬排	雞蓉雙丁	螞蟻上樹	炒青菜	海芽蛋花湯	6.8	3	2	3	0	886
	食材	白米 100 胚芽 20	豬排 60 洋蔥 10	紅蘿蔔 30 豆薯 30 雞絞肉 25	豬絞肉 10 高麗菜 30 紅蘿蔔 10 木耳 10 冬粉 10	青菜 100	雞蛋 15 乾海芽 10						
9/23	二	米飯	左宗棠雞丁	白菜肉絲炒金針	五味醬豆腐	炒青菜	白玉龍骨湯	6	3.1	2	3	1	988
	食材	白米 120	雞丁 55 筍丁 30 彩椒 5	豬肉絲 20 大白菜 35 金針菇 10	板豆腐 65 五味醬適量	青菜 100	白 K 20 龍骨 10						
							乳品						
9/24 蔬食日	三	麥片飯	豆腐蒸鮮魚片	糖醋豆包	皇帝豆滷麵輪	炒青菜	紅茶珍珠	7	4	2	3	0.1	981
	食材	白米 100 麥片 20	鮮魚片 60 豆腐 20	豆包 30 木耳 20 洋蔥 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 特餐日	四	日式炒麵	京醬肉片	茶葉蛋	魚羹玉米粒	炒青菜	丁香味噌湯	4.5	3.1	2	3	1	793
	食材	白麵條 180 高麗菜 35 紅蘿蔔 15 洋蔥 20 豬肉絲 5	肉片 45 油菜 30	雞蛋 55 滷包適量 紅茶包適量	魚羹 20 玉米粒 40	青菜 100	板豆腐 20 丁香適量 柴魚片適量 味噌適量						
							水果						
9/26	五	米飯	鐵板雞柳	豆干絞肉	咖哩甜不辣	炒青菜	蔬菜肉絲湯	6.5	3.3	2	3	0	888
	食材	白米 120	雞柳 45 洋蔥 20 豆芽菜 20	豬絞肉 20 豆干丁 40	甜不辣 20 虱目魚丸 15 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 20 洋蔥 5	青菜 100	高麗菜 15 金針菇 5 海芽 5 豬肉絲 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。
- 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+209~216 班：聯利

201~208+三年級班+素：康立