

歸仁國中 第 20 週 午餐菜單 葷食 (康立)第 19 週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	營養分析
6/25	一	米飯	雞肉絲 銀芽	瓜仔肉燥 油豆腐	翡翠蒸蛋	炒青菜	刺瓜龍骨湯	醣類：96 蛋白質：35 脂肪：28 總熱量：775
	熱量 kcal	420	125	75	75	40	40	
	食材 g	白米 120	雞肉絲 30 銀芽 15	絞肉 3 瓜仔肉 5 板豆腐 35	翡翠適量 雞蛋 35 香菇片 2	時令青菜 65	刺瓜 10 龍骨 10	
6/26 蔬 食 日	二	日式炒麵	蔥爆花生 丁香	茶葉蛋	關東煮	炒青菜	綠豆西谷米	醣類：109.5 蛋白質：33 脂肪：25.5 總熱量：800
	熱量 kcal	445	125	75	65	40	50	
	食材 g	白麵條 150 高麗菜 15 紅 K 絲 5 木耳絲 5 洋蔥絲 5	丁香 15 豆干片 20 油花生 5 青蔥適量	雞蛋 1 顆 紅茶包適 量 滷包適量	玉米片 10 白玉 10 小黑輪 10 海帶結 10	時令青菜 65	綠豆 10 西谷米 10	
6/27	三	芝麻飯	三杯雞 杏鮑菇	燒肉 粉絲煲	長豆 XO 醬	炒青菜	巧達濃湯	醣類：109 蛋白質：35 脂肪：25 總熱量：800
	熱量 kcal	425	135	105	45	40	50	
	食材 g	黑白芝麻 5 白米 120	雞丁 40 杏鮑菇 10 薑片 適量 九層塔 適量	燒肉 25 粉絲 10	長豆 40 XO 醬 適量	時令青菜 65	馬鈴薯 5 絞肉 3 雞蛋 5 洋蔥 5	
6/28	四	地瓜飯	咖哩肉片	白菜燒 雞肉丸	洋蔥炒蛋	炒青菜	豆腐味噌湯	醣類：104 蛋白質：35 脂肪：25 總熱量：780
	熱量 kcal	425	125	75	75	40	40	
	食材 g	地瓜 20 白米 100	肉片 30 馬 k 丁 10 紅 k 丁 10 洋蔥丁 5	大白菜 25 紅 K5 筍絲 5 雞肉丸 10	洋蔥 25 雞蛋 20	時令青菜 65	板豆腐 20 小丁香 0.6 柴魚片 0.3 味噌 適量	
6/29	五	結業式						

一年級：永豐 二年級+素食：康立

◎6/28(星期四)各班的公用打菜餐具及餐具收納箱要搬到放置剩餘餐的定點讓廠商回收，感謝各班的協助與配合。