

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (康立) 第5週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	營養分析
9/24	一	中秋節						
9/25	二	米飯	醬燒豬排	咖哩雞肉	螞蟻上樹	炒青菜	冬瓜龍骨湯	醣類：106 蛋白質：34 脂肪：26 總熱量：795
	熱量 kcal	420	135	95	65	40	40	
	食材 g	白米 120	豬排 45	雞肉 25 馬K丁 10 紅K丁 10 洋蔥 5	冬粉 10 高麗菜 10 紅K絲 5 絞肉 5	時令青菜 65	冬瓜 10 龍骨 10	
9/26 特餐日	三	什錦炒飯	三杯雞小四角	麵線糊	柴魚白玉甜不辣*1	炒青菜	刺瓜魚丸湯	醣類：122 蛋白質：31.5 脂肪：24 總熱量：830
	熱量 kcal	445	135	85	85	40	40	
	食材 g	白米 110 三色豆 20 醬油適量	雞丁 40 板豆腐 15 九層塔適量 薑片適量	紅麵線 10 柴魚片適量 扁魚適量 蔥酥適量 香菇 3 雞蛋 5	柴魚片適量 白K10 大黑輪條 1條	時令青菜 65	刺瓜 10 魚丸 10	
9/27 蔬食日	四	雙色芝麻飯	糖醋魚條*2	五香魯蛋	滷什錦食蔬	炒青菜	巧達濃湯	醣類：105 蛋白質：34 脂肪：27 總熱量：800
	熱量 kcal	425	135	75	75	40	50	
	食材 g	黑白芝麻適量 白米 120	魚條 40 彩椒適量 洋蔥絲 5 木耳絲適量	雞蛋 1顆	杏鮑菇 15 米血適量 黃金蛋適量 四季豆 15	時令青菜 65	三色豆 5 馬鈴薯 5 洋蔥 5 雞蛋 5	
9/28	五	米飯	蒙古炒肉片	什錦嫩蛋鮑菇	芹香豆干片	炒青菜	香菇雞湯	醣類：103.5 蛋白質：34 脂肪：25 總熱量：775
	熱量 kcal	420	135	75	65	40	40	
	食材 g	白米 120	肉片 35 高麗菜 10 芥蘭菜 10 洋蔥 5	雞蛋 20 筍絲 10 紅K 5 鮑菇片 10 青蔥適量	芹菜 20 豆干片 20	時令青菜 65	香菇 5 紅k 5 雞丁 10	

一年級：聯利 二年級：永豐 三年級+素食：康立