

臺南市歸仁區歸南國小營養午餐菜單 111 年

日期/星期		主食	主菜	副菜	副菜	湯	營養分析
2/10 (四)	熱量 (kcal)	寒假					
	烹調方式						
	食 材 (g)						
2/11 (五)	熱量 (kcal)	米飯	小雞塊*2	炒三丁	薑絲鵝白菜	白玉魚丸湯	醣類：84 蛋白質：26 脂肪：22 總熱量：653
	烹調方式	煮	炸	炒	炒	煮	
	食 材 (g)	白米飯 180	CAS 小雞塊 15	玉米粒 15 小黃瓜 15 豆薯 15	白菜 70	白 K 10 魚丸 10	

本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

康立食品工廠

營養師：吳珮瑤

臺南市歸仁區歸南國小營養午餐菜單 111 年

日期/星期		主食	主菜	副菜	副菜	湯	營養分析
2/14 (一)	熱量 (kcal)	米飯	烤豬排	白菜 小魚丸	薑絲鵝白菜	刺瓜龍骨湯	醣類：82.5 蛋白質：27 脂肪：22 總熱量：652
		315	135	75	40	40	
	烹調方式	煮	烤	煮	炒	煮	
食材 (g)	白米飯 180	CAS 豬排 60	大白菜 25 筍絲 5 紅 K 5 魚丸 10	白菜 70	刺瓜 10 龍骨 10		
2/15 (二) 特餐日	熱量 (kcal)	什錦炒飯	麻香 杏鮑菇肉片	小餡餅*2	甜不辣絲炒 油菜	紅豆湯圓	醣類：107 蛋白質：29 脂肪：24 總熱量：771
		350	125	125	40	55	
	烹調方式	炒	炒	烤	炒	煮	
食材 (g)	白米飯 180 三色豆 20 醬油 適量	豬肉片 40 杏鮑菇 20	CAS 小餡餅 45	油菜 70 甜不辣絲 10	紅豆 5 湯圓 15		
2/16 (三)	熱量 (kcal)	米飯	藥膳雞丁	玉米炒蛋	薑絲菠菜	白玉金針菇湯	醣類：84 蛋白質：26 脂肪：21 總熱量：644
		315	135	65	40	55	
	烹調方式	煮	燉	炒	炒	煮	
食材 (g)	白米飯 180	雞丁 40 藥膳包 枸杞適量	雞蛋 30 玉米粒 15	菠菜 70	白蘿蔔 10 金針菇 10		
2/17 (四) 蔬食日	熱量 (kcal)	小米飯	蒲燒鯛魚	咖哩 甜不辣	紅蘿蔔炒高 麗菜	豆腐味噌湯	醣類：83 蛋白質：26 脂肪：22 總熱量：644
		315	125	85	40	40	
	烹調方式	煮	燒	拌	炒	煮	
食材 (g)	白米飯 160 小米 20	鯛魚 35	小黑輪 25 小魚丸 10 洋蔥 5 紅 K 5 馬 K 5	高麗菜 70 紅蘿蔔 5	非基改豆腐 10 小丁香適量 柴魚片適量 味噌適量		
2/18 (五)	熱量 (kcal)	五穀飯	蜜汁 翅小腿*2	蕃茄炒蛋	薑絲乃龍菜	當歸麵線湯	醣類：86 蛋白質：26 脂肪：21 總熱量：651
		315	135	85	40	40	
	烹調方式	煮	拌	炒	炒	煮	
食材 (g)	五穀飯 180	翅小腿 40	蕃茄 20 雞蛋 30	乃龍菜 70	當歸料適量 紅麵線 10		

本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

康立食品工廠

營養師：吳珮瑤

歸南國小營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第3週

日期	星期	主食	主菜 1	副菜 1	副菜 2	湯	附餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	乳品	總熱量
2/21	一	米飯	暖冬 麻油雞丁	肉燥 油豆腐	薑絲鵝白菜	冬菜粉絲 肉絲湯		5	2.6	1.3	2.2	0	0	677
	食材	白米飯 200	雞丁 40 高麗菜 25 麻油適量	絞肉 10 油豆腐 35	薑絲適量 鵝白菜 70	粉絲 10 肉絲 10 冬菜 5								
2/22	二	麥片飯	滷雞腿	海帶三絲	紅蘿蔔 炒高麗菜	玉米粒 蛋花湯		5.1	1.6	1.5	2.3	0	0	618
	食材	白米飯 180 麥片 20	雞腿 60	海帶 20 小黃瓜 15 筍絲 15	高麗菜 70 紅蘿蔔 5	雞蛋 10 玉米粒 10								
2/23 特餐日	三	什錦炒麵	小雞塊*3	豬肉餡餅*1	薑絲菠菜	刺瓜魚丸湯	水果	5.5	2	1.4	2.7	1	0	752
	食材	白麵條 135 豬肉絲 10 高麗菜 15 洋蔥 5 木耳 5 紅蘿蔔 5	CAS 小雞塊 45	CAS 豬肉餡 餅 60	薑絲適量 菠菜 70	刺瓜 10 魚丸 10	茂 谷 柑 160							
2/24 蔬食日	四	芝麻飯	鮮蔬 虱目魚柳	蔥酥滷蛋	蒜香油菜	冬瓜蜆湯		5	2.1	1.5	2.2	0	0	644
	食材	白米飯 200 芝麻適量	大白菜 20 紅蘿蔔 10 木耳 5 筍絲 5 虱目魚肉 35	雞蛋 1顆 油蔥酥適量	蒜碎適量 油菜 70	冬瓜 10 黃金蜆 10								
2/25	五	米飯	三杯雞 杏鮑菇	麵輪 燒軟骨丁	薑絲乃龍菜	白玉龍骨湯		5	2.7	1.5	2.2	0	0	689
	食材	白米飯 200	雞丁 40 杏鮑菇 25 白 K 10	麵輪 15 軟骨丁 30	薑絲適量 乃龍菜 70	白 K 15 龍骨 10								

康立食品工廠

營養師：吳珮瑤

●本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

歸南國小營養午餐菜單_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	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	乳品	總熱量	
2/28	一	二二八放假													
	食材														
3/1	二	小米飯	咖哩雞丁	蒙古肉片	薑絲 鵝白菜	丁香味噌湯									
	食材	白米飯 180 小米 10	雞丁 40 馬 K 10 紅 K 15	豬肉片 30 洋蔥 15 銀芽 20	鵝白菜 70	非基改豆腐 10 小丁香 適量 柴魚 適量 味噌 適量		5.1	2	1.5	2.2	0	0	644	
3/2	三	米飯	打拋絞肉	紅絲炒蛋	蒜香油菜	香菇 筍片雞湯	乳品								
特餐日	食材	白米飯 200	豬絞肉 35 洋蔥 15 豆干 15	雞蛋 30 紅蘿蔔 25	油菜 70	香菇 5 筍片 10 雞丁 10	高鈣保久乳	5	2	1.5	2.3	0	1	791	
3/3	四	米飯	糖醋鮮魚片	客家小炒	紅蘿蔔 炒高麗菜	海芽魚丸湯									
蔬食日	食材	白米飯 200	旗魚片 35 彩椒丁 15 洋蔥 10	魷魚 10 芹菜 20 豆干 35	高麗菜 70 紅蘿蔔 5	魚丸 10 海芽 5		5	2.3	1.5	2.3	0	0	664	
3/4	五	五穀飯	壽喜燒肉片	茄汁黑輪片 *1	薑絲菠菜	大頭菜龍骨湯									
	食材	五穀飯 200	肉片 35 大白菜 20 金針菇 10 洋蔥 10	黑輪片 30	薑絲 適量 菠菜 70	大頭菜 10 龍骨 10		5	1.8	1.5	2.2	0	0	622	

康立食品工廠

營養師：吳珮瑤

●本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

備註：**金針菇切小段**