

歸南國小營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1 人份 第 5 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
3/7	一	小米飯	五香翅腿*2	皇帝豆香菇滷麵筋	薑絲鵝白菜	酸菜肉絲湯		5.1	2.3	1.3	2.2	0	0	661
	食 材	白米飯 180 小米 10	翅小腿 40	皇帝豆 10 香菇 15 麵筋 30	薑絲適量 鵝白菜 70	酸菜 15 肉絲 10								
3/8	二	米飯	肉角滷海結	五味醬豆腐	紅蘿蔔炒高麗菜	紫菜金針蛋花湯		5	1.7	1.4	2.2	0	0	612
	食 材	白米飯 200	肉角 40 海結 10 紅 K 10 白 K 10	豆腐 40	高麗菜 70 紅蘿蔔 5	金針菇 10 雞蛋 10 紫菜適量								
3/9 特餐日	三	茄汁炒飯	洋蔥肉絲	蝦皮滷白菜	菇燴青江菜	豆薯蛋花湯	水果	5.1	1.8	1.7	2.2	1	0	694
	食 材	白米飯 200 番茄醬適量	洋蔥 30 豬肉絲 35	大白菜 35 虱目魚肉 25 紅蘿蔔 5 蝦米適量	香菇 5 青江菜 70	豆薯 10 雞蛋 10	番茄							
3/10 蔬食日	四	芝麻飯	糖醋蝦排	茶葉蛋	蒜香油菜	玉米海根湯		5.1	1.9	1.4	2	0	0	625
	食 材	白米飯 200 芝麻適量	CAS 蝦排 45 彩椒 15 洋蔥 15	雞蛋 1 顆	蒜碎適量 油菜 70	玉米 10 海根 10								
3/11	五	柴魚酥飯	咖哩雞柳	洋蔥炒蛋	薑絲乃龍菜	冬瓜龍骨湯		5.1	1.9	1.6	2.2	0	0	639
	食 材	白米飯 200 柴魚酥適量	雞柳 30 馬 K 15 紅 K 10	洋蔥 15 雞蛋 35 紅 K 15	薑絲適量 乃龍菜 70	冬瓜 20 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

備註：金針菇切小段

歸南國小營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第6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
3/14	二	小米飯	紅燒排骨	麻香米血甜 不辣	時令青菜	海芽蛋花湯		5.5	1.6	1.5	2.4	0	0	651
	食 材	白米飯 180 小米 10	排骨 40 紅 K 10 白 K 10	米血 20 甜不辣 25 白 K 20	青菜 70	海芽 10 雞蛋 10								
3/15	二	米飯	筍乾肉角	海苗炒蛋	時令青菜	南瓜蔬菜龍 骨湯		5.1	2	1.5	2.4	0	0	653
	食 材	白米飯 200	肉角 40 筍乾 15	海苗 20 雞蛋 35	青菜 70	南瓜 10 高麗菜 15 龍骨 10								
3/16 特餐日	三	蔥油拌飯	山藥雞丁	玉米香酥餅	時令青菜	銀芽菇菇湯	乳 品	6.2	1.5	1.5	2.7	0	1	856
	食 材	白米飯 200 油蔥酥適量	雞丁 40 山藥 15 紅 K 20	玉米香酥餅 20	青菜 70	綠豆芽 15 金針菇 15	高 鈣 低 脂 保 久 乳							
3/17 蔬食日	四	芝麻飯	豉汁旗魚片	什錦大黃瓜	時令青菜	芹香魚丸湯		5.4	1.9	1.6	2.2	0	0	660
	食 材	白米飯 200 芝麻適量	鮮魚片 35 豆腐 25 豆豉適量	黑輪絲 20 紅 K 10 木耳 5 大黃瓜 35	青菜 70	魚丸 15 白 K 10 芹菜適量								
3/18	五	香鬆飯	味噌雞丁	韓式肉片寬 粉	時令青菜	榨菜肉絲湯		6.1	2.3	1.8	2.4	0	0	753
	食 材	白米飯 200 香鬆適量	雞丁 40 豆腐 30 馬鈴薯 10 紅 K 10 洋蔥 15 味噌適量	肉片 25 大白菜 30 泡菜 15 寬冬粉 20	青菜 70	榨菜 10 肉絲 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

備註：金針菇切小段