

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 特餐日	三	米飯	打拋絞肉	紅絲炒蛋	蒜香油菜	香菇 筍片雞湯	乳品							
	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 蔬食日	四	米飯	糖醋鮮魚片	客家小炒	紅蘿蔔 炒高麗菜	海芽魚丸湯								
	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

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									
	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		5.1	2.3	1.3	2.2	0	0	661	
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									
	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		5	1.7	1.4	2.2	0	0	612	
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								
	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	5.1	1.8	1.7	2.2	1	0	694	
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									
	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		5.1	1.9	1.4	2	0	0	625	
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									
	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		5.1	1.9	1.6	2.2	0	0	639	

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	薑絲鵝白菜	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	鵝白菜 70 薑絲適量	海芽 10 雞蛋 10								
3/15	二	米飯	筍乾肉角	海苗炒蛋	蒜香油菜	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	油菜 70 蒜碎適量	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	紅蘿蔔 炒高麗菜	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	高麗菜 70 紅蘿蔔 5	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	薑絲菠菜	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	菠菜 70 薑絲適量	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	薑絲乃龍菜	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	薑絲適量 乃龍菜 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

歸南國小營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第7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
3/21	一	米飯	小雞塊*2	豆菊滷白菜	薑絲鵝白菜	刺瓜龍骨湯								
	食材	白米飯 180	雞塊 30	大白菜 30 筍絲 5 紅 K 5 豆菊 15	鵝白菜 70 薑絲適量	刺瓜 10 龍骨 15		4.5	1.9	1.5	2.5	0	0	608
3/22	二	米飯	什錦雞丁	茶葉蛋	蒜香油菜	白玉金針菇湯								
	食材	白米飯 180	雞丁 40 紅 K 10 白 K 10	雞蛋 1 顆	油菜 70 蒜碎適量	白蘿蔔 10 金針菇 10		4.5	2	1.4	2.3	0	0	604
3/23 特餐日	三	茄汁炒飯	鮮蔬炒肉片	三色豆炒蛋	紅蘿蔔炒高麗菜	海芽蛋花湯	水果							
	食材	白米飯 180 番茄醬適量	肉片 30 豆芽菜 15 洋蔥 10 油菜 20	雞蛋 40 三色豆 20	高麗菜 70 紅蘿蔔 5 木耳 3	海芽 5 雞蛋 10	紅葡萄	4.7	1.7	1.5	2.7	1	0	676
3/24 蔬食日	四	小米飯	樹仔魚片	咖哩什錦	蒜香菠菜	豆腐味噌湯								
	食材	白米飯 160 小米 20	鮮魚片 35 樹仔適量	小魚丸 25 洋蔥 20 紅 K 20 馬 K 10	菠菜 70 蒜碎適量	豆腐 15 味噌適量 柴魚片適量 小丁香適量		4.8	1.7	1.4	2.4	0	0	607
3/25	五	五穀飯	蜜汁翅小腿*2	什錦板豆腐	薑絲乃龍菜	羅宋湯								
	食材	五穀飯 180	翅小腿 40	豆腐 65 香菇 10 筍片 5 紅 K 10	乃龍菜 70 薑絲適量	高麗菜 10 西芹 10 番茄 5		4.5	1.8	1.5	2.6	0	0	605

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8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
3/28	二	米飯	暖冬麻油雞丁	紅白蘿蔔燒軟骨丁	薑絲鵝白菜	冬菜粉絲肉絲湯								
	食材	白米飯 180	雞丁 40 高麗菜 30 麻油適量	白 K 20 軟骨丁 30 麵輪 10	鵝白菜 70 薑絲適量	粉絲 10 肉絲 5 冬菜適量		4.8	2.3	1.5	2.3	0	0	650
3/29	二	麥片飯	滷雞排	菜脯炒蛋	蒜香油菜	玉米粒蛋花湯								
	食材	白米飯 160 麥片 20	雞排 40	雞蛋 35 菜脯 30	油菜 70 蒜碎適量	雞蛋 10 玉米粒 10		4.6	1.8	1.3	2.5	0	0	602
3/30 特餐日	三	米飯	三杯雞杏鮑菇	客家小炒	紅蘿蔔炒高麗菜	白玉龍骨湯	乳品							
	食材	白米飯 180	雞丁 40 杏鮑菇 20 白 K 15	芹菜 25 豆干 35 肉絲 10 魷魚乾適量	高麗菜 70 紅蘿蔔 5	白 K 10 龍骨 10	福樂蘋果保久乳	4.5	2	1.7	2.5	0	1	770
3/31 蔬食日	四	芝麻飯	鮮蔬虱目魚柳	魷魚丸*2	蒜香菠菜	冬瓜蚵湯								
	食材	白米飯 180 芝麻適量	大白菜 20 紅蘿蔔 10 木耳 5 筍絲 5 虱目魚肉 35	魷魚丸 30	菠菜 70 蒜碎適量	冬瓜 10 黃金蚵 10		4.5	1.9	1.5	2.5	0	0	608
4/1	五	什錦炒麵	豬排	漢堡麵包	薑絲乃龍菜	綠豆西谷米								
	食材	白油麵 135 高麗菜 20 豬肉絲 20 木耳 10 紅蘿蔔 10	CAS 豬排 45	漢堡麵包 50	乃龍菜 70 薑絲適量	綠豆 10 西谷米 10		6	1.8	1.4	2.5	0	0	703

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