歸南國小營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第9週

4/4 - ch 清明節放假 4/5 - ch 清明節放假 4/6 - 醬油炒飯 三杯雞丁 米血 海直新肉片 基絲鍋白菜 排骨湯 果 海童 前片 10 白米飯 180 綠 15 白蘿蔔 15 白蘿蔔 15 白蘿蔔 15 白蘿蔔 15 豆蔔 5 肉片 20 並新 31 5 白 計費 10 基	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
4/5 二 食材 三杯雞丁 米血 海豆菊肉片 基絲縛白菜 排骨湯 果 海豆菊肉片 20 食 白米飯 180 計 醬油適量 雞丁 40 紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15 白朮素 70 排骨 10 金針菇湯 20 小咖哩粉適量 4/7 蔬食 白米飯 180 食 白米飯 180 食 白米飯 180 虱目魚排 45 虱目魚丸 25 馬鈴薯 25 白朮 菜 70 小哩粉適量 海帶茅 10 金針菇 10 金子菇 10 金針菇 10 金針菇 10 金針菇 10 金針菇 10 金針菇 10 金子菇 10 金針菇 10 金針菇 10 金針菇 10 金子菇	4/4	_													
4/6 持 三 醬油炒飯 三杯雞丁 米血 加速			清明節放假												
特	4/5	食	清明節放假												
日 会 白米飯 180 雜丁 40 紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15 白菜 5 肉片 20 排骨 10	特	Ξ	醬油炒飯	三杯雞丁 米血		薑絲鵝白菜									
議食日 米飯 風目魚排 咖哩魚丸 蒜香油菜 金針菇湯 食日 白米飯 180 虱目魚排 45 虱目魚丸 25 蒜碎適量 海帶芽 10 馬鈴薯 25 紅蘿蔔 20 咖哩粉適量 金針菇 10 本針菇 10 金針菇 10 本針菇 10 金針菇 10 本針菇 10 金針菇 10 金針菇 10 金針菇 10 本針菇 10 金針菇 10 本針菇 10 金針菇 10 本針菇 10 金針菇 10 本針菇 10 本針菇 10 本子湯				米血 15	白蘿蔔 15 豆菊 5	-		番	4. 9	9 2	1.4	2. 5	1	0	701
食 白米飯 180 虱目魚排 45 虱目魚丸 25 蒜碎適量 油菜 70 金針菇 10 金針菇 10 4.7 1.8 1.4 2.5 0 0 0 4/8 五 麥片飯 安東燒雞 豆腐炒蛋 -		四	米飯	虱目魚排	咖哩魚丸	蒜香油菜	· ·					2. 5	0	0	
五 零月飯 安東燒雞 豆腐炒蛋 薑絲小白菜 蔬菜湯 食 白米飯 160 雞丁 40 雞蛋 30 薑絲適量 高麗菜 15 材 零月 20 番茄 25 小白菜 70 洋蔥 5 5.3 1.8 1.5 2.3 0 0			白米飯 180		馬鈴薯 25 紅蘿蔔 20		海帶芽 10		4. 7	1.8	1.4				612
食 白米飯 160 雞丁 40 雞蛋 30 薑絲適量 高麗菜 15 材 麥片 20 番茄 25 小白菜 70 洋蔥 5 5.3 1.8 1.5 2.3 0 0	4/8	五	麥片飯	安東燒雞		薑絲小白菜	蔬菜湯								
				馬鈴薯 20	雞蛋 30 番茄 25	-	洋蔥 5		5. 3	1.8	1.5	2. 3	0	0	647

康立食品工廠

營養師:吳珮瑀

●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10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
4/11	二食材	地瓜飯 白米飯 180 地瓜 35	紫蘇梅 燒雞 高麗菜 20 雞丁 40 紫蘇梅適量	壽喜燒 內片 洋蔥 5 大白菜 20 金針菇 10 肉片 30	薑絲鵝白菜 薑絲適量 鵝白菜 70	薑絲 冬瓜湯 冬瓜 15 薑絲適量		4. 6	1.8	1.7	2. 5	0	0	612
4/12	二食材	麥片飯 白米飯 160 麥片 20	宮保雞丁 三椒丁 15 雞丁 50	筍三絲 筍絲 25 小黄瓜絲 15 木耳絲 5	蒜 香油菜 蒜碎適量 油菜 70	番茄 豆腐蛋花湯 蕃茄 10 豆腐 20 雞蛋 20		4. 5	1.8	1.7	2. 7	0	0	614
4/13 特 餐 日	三食材	香鬆飯 香鬆適量 白米飯 140	麻油 高麗內片 肉片 35 高麗菜 30 麻油適量	奶皇包*1 奶皇包 65	薑絲小白菜 薑絲適量 小白菜 70	當歸百菇湯 當歸適量 金針菇 10 秀珍菇 10	乳品義美保久乳	5. 5	1. 7	1.6	2. 5	0	1	815
4/14 蔬 食 日	四食材	芝麻飯 白米飯 180 芝麻適量	豆腐 25 豆豉適量	滷什錦食蔬紅 K 15白 K 15杏鮑菇 10海根 5小黑輪 20	銀芽芹菜 豆芽菜 65 芹菜 5	海芽魚丸湯 虱目魚丸 10 海芽 5		4. 5	1.8	1.5	2. 5	0	0	600
4/15	五食材	米飯 白米飯 180	蜜汁 翅小腿*2 翅小腿 40	紅燒豆腐 紅蘿蔔 10 木耳 5 筍片 15 豆腐 50	薑絲乃龍菜 薑絲適量 乃龍菜 70	白 K 龍骨湯 白 K 10 龍骨 10		4. 5	1.9	1.4	2. 5	0	0	605

康立食品工廠

營養師:吳珮瑀

●本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

備註:金針菇切小段