

# 歸南國小營養午餐菜單\_康立食品工廠

單位公克/1 人份 第 13 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
5/2	一	米飯	肉角滷海結	五味醬豆腐	薑絲鵝白菜	紫菜金針蛋花湯								
	食材	白米飯 180	肉角 40 海結 10 紅 K 10 白 K 10	豆腐 40	薑絲適量 鵝白菜 70	金針菇 10 雞蛋 10 紫菜適量		4.5	1.8	1.4	2.7	0	0	607
5/3	二	米飯	咖哩雞丁	蒙古肉片	蒜香油菜	高麗菜味噌湯								
	食材	白米飯 180	雞丁 40 馬 K 10 紅 K 15	豬肉片 30 洋蔥 15 銀芽 20	蒜碎適量 油菜 70	高麗菜 10 柴魚適量 味噌適量		4.6	1.8	1.6	2.5	0	0	610
5/4 特餐日	三	地瓜飯	打拋絞肉	紅絲炒蛋	薑絲小白菜	冬瓜雙菇湯	水果							
	食材	白米飯 180 地瓜 25	豬絞肉 35 洋蔥 15 豆干 20	雞蛋 30 紅蘿蔔 25	薑絲適量 小白菜 70	金針菇 10 香菇 5 冬瓜 15	香蕉	4.9	1.8	1.7	2.5	1	0	693
5/5 蔬食日	四	米飯	鮮蔬虱目魚柳	蔥酥滷蛋	蒜香空心菜	豆薯蛋花湯								
	食材	白米飯 180	大白菜 25 紅蘿蔔 10 木耳 5 筍絲 10 虱目魚肉 25	雞蛋 1 顆 油蔥酥適量	蒜碎適量 空心菜 70	豆薯 10 雞蛋 10		4.6	1.8	1.5	2.5	0	0	607
5/6	五	芋頭飯	三杯雞杏鮑菇	白菜小魚丸	菇扒青江菜	白玉龍骨湯								
	食材	白米飯 180 芋頭 25	雞丁 60 杏鮑菇 10 白 K 10	大白菜 30 筍絲 5 紅 K 5 魚丸 15	青江菜 70 香菇適量	白 K 10 龍骨 10		4.9	2	1.7	2.5	0	0	648

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14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
5/9	一	米飯	紅燒排骨油豆腐	麻香米血甜不辣	時令青菜	海芽蛋花湯		5.5	2	1.3	2.5	0	0	691
	食材	白米飯 180	排骨 45 油豆腐 20	米血 20 甜不辣 25 白 K 20	青菜 70	海芽 10 雞蛋 10								
5/10	二	地瓜飯	筍干肉角	海苗三色豆炒蛋	時令青菜	南瓜蔬菜龍骨湯		5.2	2	1.5	2.7	0	0	673
	食材	白米飯 180 地瓜 25	肉角 40 筍干 15	海苗 20 三色豆 15 雞蛋 35	青菜 70	南瓜 10 高麗菜 15 龍骨 10								
5/11 特餐日	三	蔥油拌飯	山藥雞丁	芝麻球	時令青菜	銀芽菇菇湯	乳品	4.6	1.5	1.5	3	0	1	757
	食材	白米飯 180 油蔥酥適量	雞丁 60 山藥 15 紅 K 20	芝麻球 25	青菜 70	綠豆芽 15 金針菇 15	福樂香 蕉保久乳							
5/12 蔬食日	四	米飯	豉汁旗魚片	什錦大黃瓜	時令青菜	芹香魚丸湯		4.5	1.8	1.6	2.5	0	0	603
	食材	白米飯 180	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								
5/13	五	玉米飯	味噌雞丁	肉片寬粉	時令青菜	榨菜肉絲湯		4.7	2.2	1.5	2.7	0	0	655
	食材	白米飯 180 玉米粒 20	雞丁 40 豆腐 20 馬鈴薯 10 紅 K 5 洋蔥 5 味噌適量	肉片 25 大白菜 30 寬冬粉 15	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