

歸南國小營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1人份 第15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
5/16	一	米飯	蜜汁翅小腿*2	肉燥油豆腐	薑絲鵝白菜	白玉龍骨湯	國產豆漿	4.5	2	1.2	2.5	0	0	608
	食材	白米飯 180	翅小腿 40	豬絞肉 10 豆腐 40	薑絲適量 鵝白菜 70	白 K 20 龍骨 10								
5/17	二	地瓜飯	糖醋肉丁	番茄炒蛋	蒜香油菜	大黃瓜魚丸湯		4.6	1.8	1.6	2.5	0	0	610
	食材	白米飯 180 地瓜 8	肉角 40 洋蔥 5 三椒丁 10	雞蛋 30 番茄 30	蒜碎適量 油菜 70	大黃瓜 15 魚丸 10								
5/18 特餐日	三	醬油炒飯	綜合香酥雞丁	魚煨麵線糊	菇扒青江菜	丁香味噌湯	水果	6	2.1	1.2	3	1	0	777
	食材	白米飯 180 三色豆 10	四季豆 20 薯條 25 雞丁 60	紅麵線 15 魚羹 20	青江菜 70 香菇適量	豆腐 20 小丁香適量 味噌適量	紅葡萄(60g)							
5/19 蔬食日	四	米飯	虱目魚排*1	咖哩甜不辣	蒜香空心菜	豆薯蛋花湯		4.6	1.8	1.3	2.5	0	0	602
	食材	白米飯 180	虱目魚排 40	小黑輪 15 魚丸 15 紅 K 15 馬 K 15 洋蔥 5	蒜碎適量 空心菜 70	豆薯 10 雞蛋 10								
5/20	五	糙米飯	雞蓉玉米粒	肉燥獅子頭	枸杞地瓜葉	冬瓜蜆湯		4.7	1.9	1.2	2.5	0	0	614
	食材	白米飯 160 糙米 20	雞絞肉 20 玉米粒 25	豬絞肉 10 獅子頭 30	地瓜葉 70 枸杞適量	冬瓜 20 黃金蜆 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：

歸南國小營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1人份 第16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
5/23	一	米飯	三杯雞杏鮑菇	絲瓜麵筋	時令青菜	海芽蛋花湯		4.5	2.1	1.4	2.5	0	0	620
	食材	白米飯 180	雞丁 40 杏鮑菇 10	絲瓜 30 麵筋 15	青菜 70	雞蛋 10 海芽適量								
5/24	二	南瓜飯	壽喜燒肉片	木須炒蛋	時令青菜	黃瓜排骨湯		4.6	1.9	1.7	2.5	0	0	620
	食材	白米飯 180 南瓜 8	肉片 35 大白菜 25 金針菇 5 洋蔥 5	雞蛋 20 筍絲 10 木耳 2 小黃瓜 10	青菜 70	大黃瓜 15 排骨 20								
5/25 特餐日	三	什錦炒麵	蔥肉餡餅	麻香白玉米血小黑輪	時令青菜	豆腐味噌湯	乳品	5.9	1.8	1.5	3	0	1	871
	食材	白麵條 135 高麗菜 20 紅 K 5 木耳 5 洋蔥 5 肉絲 10	蔥肉餡餅 60	小黑輪 20 米血 15 白 K 15	青菜 70	豆腐 20 小丁香適量 味噌適量	義美保久乳							
5/26 蔬食日	四	米飯	豉汁鮮魚片*1	白菜魚翅羹	時令青菜	芹香魚丸湯		4.5	1.8	1.5	2.5	0	0	600
	食材	白米飯 180	鮮魚片 35 豆腐 25 豆豉適量	大白菜 30 肉絲 10 筍絲 5 紅 K 5 木耳適量 冬粉翅適量	青菜 70	魚丸 15 白 K 10 芹菜適量								
5/27	五	芋頭飯	咖哩雞柳	肉末玉米粒	時令青菜	冬菜粉絲肉絲湯		5.7	1.8	1.2	2.7	0	0	686
	食材	白米飯 180 芋頭 8	雞柳 30 馬鈴薯 15 紅 K 15 洋蔥 5	豬絞肉 15 玉米粒 25	青菜 70	粉絲 10 肉絲 15 冬菜適量								

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