

歸仁國中 營養午餐菜單(素)\_聯利便當工廠 單位公克/1 人份 第 7 週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	水果 / 乳品	總 熱量
3/17	一	白飯	高麗菜 素肉片	豆包炒 小瓜	大根黑輪	炒青菜	酸辣湯	6.1	3	2.3	3		844.5
	食材	白米 110	高麗菜 30 素肉片 60	小瓜 20 豆包 20 木耳 20	白蘿蔔 30 素黑輪 20	時令蔬菜 100	紅蘿蔔 10 木耳 10 筍絲 10 雞蛋 20 豆腐 20						
3/18	二	小米飯	黑胡椒 素肉排	素 麻婆豆腐	紅 K 炒蛋	炒青菜	香菇 筍片湯 (豆漿)	6.2	3.2	2.1	3	豆 漿 1	916.5
	食材	小米 20 白飯 100	黑胡椒素 肉排 50	素瓜仔肉 5 豆腐 60 三色豆 5	紅蘿蔔 40 雞蛋 55 木耳 10	時令蔬菜 100	香菇 30 筍片 30						
3/19 (特餐日)	三	芝麻飯	客家冬瓜 滷豆干	大頭菜 燒素肉	玉米炒三丁	炒青菜	冬菜 粉絲湯	6.3	3.1	2	3		858.5
	食材	白米 110 芝麻 0.1	豆干 60 冬瓜 50	大頭菜 45 素肉片 35	玉米粒 20 馬鈴薯 20 毛豆仁 30	時令蔬菜 100	冬菜 5 粉絲 5						
3/20 (蔬食日)	四	素香鬆飯	紅燒豆腐	綜合豆薯 炒蛋	高麗菜 炒豆皮絲	炒青菜	當歸 素肉湯 (水果)	6	3	2.2	3	水 果 1	895
	食材	素香鬆少 許 白米 120	筍丁 10 彩椒 20 板豆腐 80	雞蛋 55 金針菇 15 木耳 15 豆薯 15	高麗菜 45 枸杞少許 豆皮絲 25	時令蔬菜 100	當歸少許 素肉 10						
3/21	五	白飯	烤鰻魚	海結 豆干	三杯 米血杏鮑菇	炒青菜	香菇 黃瓜湯	6.1	3.1	2	3		844.5
	食材	白米 110	素鰻魚 60	海結 30 豆干角 70	素米血 20 杏鮑菇 35	時令蔬菜 100	大瓜 20 香菇 15						

1. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品
2. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級+201~204:康立 三年級+205~213+素食:聯利