

歸仁國中 營養午餐菜單\_康立食品工廠 單位公克/1人份 第20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	總熱量
1/12 	一	米飯	香筍雞丁	客家小炒	螞蟻上樹	有機菠菜	刺瓜龍骨湯						
	食材	白米 120	雞丁 50 香菇 5 筍片 15	芹菜 10 豆干 40 肉絲 10 乾魷魚適量	冬粉 10 高麗菜 35 紅蘿蔔 10 木耳 5 絞肉 5	青菜 100	刺瓜 20 龍骨 10	6.5	3	2	3	0	865
1/13 	二	日式烏龍麵	京醬肉片	嫩蛋杏鮑菇	椒鹽甜不辣片*1	鵝白菜	白玉魚丸湯						
	食材	烏龍麵 180 高麗菜 20 洋蔥 5 紅 K 5 木耳 5 肉絲 10	肉片 55 油菜 25	杏鮑菇 15 小黃瓜 10 雞蛋 45	甜不辣片 30	青菜 100	白蘿蔔 20 魚丸 15  履歷豆漿	4.5	4	2	3	0	800
1/14 	三	麥片飯	梅子雞	洋蔥肉絲	泰式豆腐*2	油菜	海芽金針菇肉絲湯						
	食材	白米 100 麥片 20	雞丁 50 高麗菜 35 紫蘇梅適量	肉絲 30 洋蔥 40	豆腐 50 泰式醬適量	青菜 100	海芽 15 金針菇 10 肉絲 5	6	3	2	3	0	830
1/15 	四	米飯	虱目魚排	番茄炒蛋	滷味	菠菜	桂圓紅棗白木耳湯						
	食材	白米 120	虱目魚排 50	番茄 35 雞蛋 40 豆腐 30	米血 10 百頁 30 海根 15 白蘿蔔 35	青菜 100	桂圓 5 紅棗 2 白木耳 15  水果	7.3	3	2	3	1	981
1/16 	五	胚芽飯	鐵板雞柳	山藥燉排骨	魚羹玉米粒	高麗菜紅蘿蔔	冬瓜蚵湯						
	食材	白米 100 糙米 20	雞柳 45 洋蔥 30 豆芽菜 25	排骨 45 山藥 15 馬鈴薯 15 紅蘿蔔 15	魚羹 20 玉米粒 40	青菜 100	冬瓜 30 黃金蚵 5	6.8	3	2	3	0	886

1. 本菜單僅使用國產豬肉
2. 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
3. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級+209~216班：聯利      201~208+三年級班+素：康立