

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3週(1)

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
2/23	一	米飯	鳳梨苦瓜筍片雞丁	素肉燥 香菇蒸蛋	乾燒豆干	炒青菜	薑絲菜頭湯	6	3	2	3	0	830
	食材	白米 120	素雞丁 30 苦瓜 20 筍片 20 鳳梨蔭醬 適量	素肉燥 15 香菇 20 雞蛋 35	豆干 35	時令蔬菜 100	菜頭 30 薑絲 5						
2/24	二	小米飯	黑胡椒素肉排	海結豆干丁	宮保彩椒馬鈴薯	炒青菜	高麗菜絲金針菇湯(乳品)	6.2	3	2	3	乳品 1	919
	食材	白米 100 小米 20	素肉排 45	海結 30 豆干丁 45	彩椒 30 馬 k40	時令蔬菜 100	高麗菜絲 20 金針菇 20						
2/25	三	米飯	糖醋豆腐	大瓜炒蛋	三色玉米粒	炒青菜	當歸素肉湯	6.2	3	2	2.5	0	821.5
	食材	白米 120	小四角 45	大瓜 30 雞蛋 35	三色豆 10 玉米粒 35	時令蔬菜 100	素肉絲 20 當歸少許						
2/26 (特餐日)	四	和風烏龍麵	牛蒡排	京醬豆干	綜合滷味	炒青菜	番茄豆腐湯(水果)	6.1	3	2	2.6	水果 1	879
	食材	烏龍麵 150 高麗菜 30 木耳 5 紅 K 10	牛蒡排 30	豆干片 45 油菜 20	白 k20 素黑輪 10 海結 10 小四角 20	時令蔬菜 100	番茄 20 豆腐 30						
2/27	五	228 連假											
	食材												

備註：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+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利