

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5週(3)

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
3/9	一	芝麻飯	咖哩素雞丁	嫩蛋鮑菇	韓式寬冬粉	炒青菜	菜頭肉骨茶湯	6.2	3	2	3		844
	食材	白米 120 芝麻 適量	素雞丁 50 紅 K10 馬 K10 咖哩醬 適量	杏鮑菇 30 三色豆 15 雞蛋 40	寬冬粉 15 泡菜 15 大白菜 15	時令蔬菜 100	菜頭 20 肉骨茶包						
3/10	二	白飯	蒙古炒素肉片	金沙豆腐	素肉燥長豆	炒青菜	筍片香菇(乳品)	6	3	1.8	3	乳品 1	914
	食材	白米 120	素肉片 40 高麗菜 10	豆腐 55 金沙醬 10	素肉燥 15 長豆 40	時令蔬菜 100	筍片 15 香菇 20						
3/11	三	麥片飯	烤鰻魚	素肉燥滷蛋	關東煮	炒青菜	刺瓜湯	6	3	2	2.5		835
	食材	麥片 20 白米 100	鰻魚 40	雞蛋 45 素肉燥 10	紅 k10 白 k10 海結 10 小四角 20 素黑輪 10	時令蔬菜 100	刺瓜 30						
3/12 (特餐日)	四	金黃蛋炒飯	壽喜燒	咖哩豆腐煲	麻油米血白蘿蔔	炒青菜	大頭菜素丸湯(水果)	6.5	2.9	2	3	水果 1	882.5
	食材	白米 120 三色豆 5 蛋 10	豆干丁 35 高麗菜 20 金針菇 10	豆腐 35 三色豆少許 咖哩醬少許	米血 30 白 k10	時令蔬菜 100	大頭菜 20 素丸 15						
3/13	五	白飯	筍香梅干小四角	玉米三丁	沙茶小黃瓜甜不辣絲	炒青菜	豆薯蛋花湯	6.2	3	2	3		844
	食材	白米 120	筍干 20 梅干 10 小四角 40	玉米 20 紅蘿蔔 30 毛豆 15	甜不辣絲 30 小黃瓜 20	時令蔬菜 100	豆薯 30 雞蛋 30						

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