

歸仁國中營養午餐〈素食〉菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份第6週(4)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 1 | 主菜 2 | 副菜 1 | 副菜 2 | 湯 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 水果/乳品 | 總熱量 |
|------|----|-----------------|--------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------|--------------------------|------|------|----|----|-------|-----|
| 3/16 | 一 | 米飯 | 紅燒豆包 | 素肉燥 豆乾丁 | 海芽筍絲 炒蛋 | 炒青菜 | 味噌高麗菜 豆腐湯 | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |
| | 食材 | 白米 120 | 豆包 40 紅蘿蔔 10 木耳 5 | 豆干丁 35 素肉燥 15 | 雞蛋 20 筍絲 30 海芽 30 | 時令蔬菜 100 | 高麗菜 20 豆腐 20 味噌適量 | | | | | | |
| 3/17 | 二 | 小米飯 | 金針菇 豆腐燒 | 素雞丁寬粉 | 玉米三丁 | 炒青菜 | 冬瓜 筍片湯 | 7 | 4 | 2 | 3 | 0 | 975 |
| | 食材 | 白米 100 小米 20 | 豆腐 80 金針菇 20 木耳 10 | 素雞丁 70 寬冬粉 10 | 玉米粒 20 小黃瓜 35 馬 K 20 | 時令蔬菜 100 | 冬瓜 25 筍片 10 豆漿 | | | | | | |
| 3/18 | 三 | 芝麻飯 | 塔香豆干 | 茶葉蛋*1 | 大黃瓜 素丸 | 炒青菜 | 白玉 香菇湯 | 6 | 3 | 2 | 3 | 1 | 890 |
| | 食材 | 白米 120 芝麻適量 | 豆干 60 九層塔 5 | 雞蛋 55 | 大黃瓜 55 素丸 25 | 時令蔬菜 100 | 白 K 30 香菇 10 | | | | | | |
| 3/19 | 四 | 香鬆飯 | 牛蒡排 | 什錦滷味 | 翡翠蒸蛋 | 炒青菜 | 珍珠 冬瓜 | 7 | 3 | 2 | 3 | 0 | 900 |
| | 食材 | 白米 120 香鬆適量 | 牛蒡排 40 | 白 K 35 杏鮑菇 20 豆荊 10 海根 25 | 雞蛋 55 翡翠 5 香菇 15 | 時令蔬菜 100 | 珍珠 5 冬瓜磚 10 水果 | | | | | | |
| 3/20 | 五 | 米飯 | 筍片 素茶鵝 | 麻婆豆腐 | 白菜燒烤麩 | 炒青菜 | 海芽 蛋花湯 | 6.2 | 3 | 2 | 3 | 0 | 844 |
| | 食材 | 白米 120 | 素茶鵝 50 筍片 25 | 素肉燥 20 豆腐 60 | 大白菜 55 烤麩 30 紅 K 10 | 時令蔬菜 100 | 海芽 10 雞蛋 10 | | | | | | |

- 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、魚類等及其製品。
- 如遇特殊情形（颱風、退貨、物價）將調整菜單。

備註：

一年級+209~216 班：聯利 201~208 班+三年級+素食：康立