

# 歸仁國中 營養午餐菜單\_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	醬燒雞柳	蔥爆丁香豆干	海芽筍絲炒蛋	炒青菜	味噌高麗菜豆腐湯	6.2	3	2	3	0	844
	食材	白米 120	雞柳 40 洋蔥 10 紅 K 20 馬 K 20	豆干 45 小丁香 1 青蔥 5	雞蛋 25 筍絲 25 海芽 20	時令蔬菜 100	高麗菜 20 豆腐 20 味噌適量						
3/17	二	小米飯	三杯杏鮑菇排骨丁	雞絲拉皮	玉米三丁	炒青菜	冬瓜蚵湯	6.7	4	2	3	0	954
	食材	白米 100 小米 20	杏鮑菇 25 排骨丁 65	雞肉 40 寬冬粉 5 大白菜 20 洋蔥 15	玉米粒 20 小黃瓜 25 馬 K 20	時令蔬菜 100	冬瓜 35 蚵 5						
							豆漿						
3/18	三	芝麻飯	燒肉干片	茶葉蛋*1	大黃瓜魚丸	炒青菜	香菇雞湯	6	3.1	2	3	1	898
	食材	白米 120 芝麻適量	肉片 35 豆干 25	雞蛋 55	大黃瓜 80 魚丸 15	時令蔬菜 100	香菇 20 雞丁 10						
3/19 蔬食 + 特餐 日	三	柴魚酥飯	虱目魚排	什錦滷味	翡翠蒸蛋	炒青菜	珍珠冬瓜茶	7	3	2	3	0	900
	食材	白米 120 柴魚酥適量	虱目魚排 50	白 K 35 杏鮑菇 20 豆菊 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	蜜汁翅腿*2	麻婆豆腐	白菜燒豆皮	炒青菜	白玉龍骨湯	6	3.1	2	3	0	838
	食材	白米 120	翅小腿 60	絞肉 10 豆腐 40 洋蔥 10	大白菜 55 豆皮 5 紅 K 10	時令蔬菜 100	白 K 25 龍骨 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。
- 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
- 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+三年級班+素：康立