

歸南國小營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1 人份 第 11 週

日期	星期	主食	主菜 1	副菜 1	副菜 2	湯	附餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	乳品	總熱量
4/18	一	米飯	梅子雞丁	肉燥獅子頭	薑絲鵝白菜	冬菜粉絲肉絲湯		4.5	2.1	1.3	2.3	0	0	609
	食材	白米飯 180	雞丁 40 高麗菜 20 紫蘇梅適量	肉燥 10 獅子頭 20	薑絲適量 鵝白菜 70	粉絲 10 肉絲 10 冬菜 10								
4/19	二	麥片飯	滷翅小腿*2	海根銀芽	蒜香油菜	玉米粒蛋花湯		5.1	1.6	1.5	2.3	0	0	618
	食材	白米飯 180 麥片 10	翅小腿 45	海根 20 銀芽 30	蒜碎適量 油菜 70	雞蛋 30 玉米粒 10								
4/20 特餐日	三	茄汁炒飯	紅豆包	海芽三色炒蛋	薑絲小白菜	刺瓜魚丸湯	水果	5.6	1.6	1.4	2.2	1	0	706
	食材	白米 180 茄汁適量	紅豆包 60	海芽 20 三色豆 10 雞蛋 75	薑絲適量 小白菜 70	刺瓜 20 魚丸 15	小番茄							
4/21 蔬食日	四	芝麻飯	茄汁鯖魚	蔬菜粉絲	蒜香空心菜	冬瓜蜆湯		5.5	1.6	1.5	2.3	0	0	646
	食材	白米飯 180 芝麻適量	鯖魚 40 茄汁適量	冬粉 15 高麗菜 20 紅 K 5 木耳 5	蒜碎適量 空心菜 70	冬瓜 20 黃金蜆 50								
4/22	五	米飯	筍乾肉角	麵輪燒軟骨丁	菇扒青江菜	綠豆西米露		5.6	2.2	1.3	2.3	0	0	693
	食材	白米飯 180	肉角 35 筍干 20	麵輪 15 軟骨丁 30	青江菜 70 香菇適量	綠豆 10 西谷米 10								

康立食品工廠

營養師：吳珮瑤

●本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

歸南國小營養午餐菜單_康立食品工廠

單位公克/1 人份 第 12 週

日期	星期	主食	主菜 1	副菜 1	副菜 2	湯	附餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	乳品	總熱量
4/25	一	米飯	五香翅腿*2	皇帝豆香菇滷麵筋	薑絲鵝白菜	酸菜肉絲湯		4.5	2	1.5	2.2	0	0	602
	食材	白米飯 180	翅小腿 40	皇帝豆 10 香菇 15 麵筋 30	薑絲適量 鵝白菜 70	酸菜 15 肉絲 10								
4/26	二	小米飯	咖哩雞丁	蒙古肉片	蒜香油菜	丁香味噌湯		5.1	2	1.5	2.2	0	0	644
	食材	白米飯 180 小米 10	雞丁 40 馬 K 10 紅 K 15	豬肉片 30 洋蔥 15 銀芽 20	蒜碎適量 油菜 70	非基改豆腐 10 小丁香適量 柴魚適量 味噌適量								
4/27 特餐日	三	米飯	打拋絞肉	玉米炒蛋	薑絲小白菜	香菇筍片雞湯	乳品	4.5	2	1.4	2.3	0	1	754
	食材	白米飯 180	豬絞肉 35 洋蔥 15 豆干 15	雞蛋 30 玉米粒 25	薑絲適量 小白菜 70	香菇 10 筍片 15 雞丁 10	光泉保久乳							
4/28 蔬食日	四	米飯	糖醋鮮魚片	客家小炒	蒜香空心菜	海芽魚丸湯		4.5	2.3	1.5	2.3	0	0	629
	食材	白米飯 180	旗魚片 35 彩椒丁 15 洋蔥 10	魷魚 10 芹菜 20 豆干 35	蒜碎適量 空心菜 70	魚丸 10 海芽 5								
4/29	五	五穀飯	壽喜燒肉片	茄汁黑輪片*1	菇扒青江菜	大頭菜龍骨湯		4.5	1.8	1.5	2.2	0	0	587
	食材	五穀飯 180	肉片 35 大白菜 20 金針菇 10 洋蔥 10	黑輪片 30	青江菜 70 香菇適量	大頭菜 10 龍骨 10								

康立食品工廠

營養師：吳珮瑤

●本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

備註：金針菇切小段