**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第18週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 總熱量 |
| 6/22 | 一 | 白飯 | 香滷雞腿 | 大黃瓜鳥蛋 | 麻婆豆腐 | 炒青菜 | 鮮筍排骨湯 | 6 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 820 |
| 食材 | 白米120 | 雞腿40 | 大黃瓜55鳥蛋10木耳5 | 絞肉8豆腐40 | 時令青菜70 | 鮮筍20排骨10 |
| 烹煮方式 | 煮 | 滷 | 煮 | 燒 | 炒 | 煮 |
| 6/23(特餐日) | 二 | 焗烤飯 | 柳葉魚(中)\*2 | 肉末玉米 | 關東煮 | 炒青菜 | 紅茶珍珠 | 5.9 | 2 | 1.3 | 3 | 0 | 817 |
| 食材 | 米飯100三色豆10雞蛋10起司絲適量 | 柳葉魚\*2/每人 | 玉米20絞肉10 | 紅k25白K25海帶結10小黑輪10 | 時令青菜70 | 珍珠10紅茶包 |
| 烹煮方式 | 烤 | 炸 | 炒 | 煮 | 炒 | 煮 |
| 6/24  | 三 | 香鬆飯 | 韓國泡菜鍋 | 蔥花菜脯炒蛋(蛋加量) | 小黃瓜銀芽三絲 | 炒青菜 | 薑絲海芽湯 | 6.3 | 1.8 | 2 | 2.6 | 0 | 828 |
| 食材 | 白米120香鬆適量 | 泡菜10洋蔥10大白菜30火鍋肉片30年糕5 | 蔥花1菜脯20雞蛋40 | 銀芽20紅K絲20小黃瓜絲20 | 時令青菜70 | 薑絲0.5海芽3 |
| 烹煮方式 | 煮 | 煮 | 炒 | 炒 | 炒 | 煮 |
| 6/25 | 四 | 端午節連假 |
| 食材 |
| 烹煮方式 |
| 6/26 | 五 | 端午節連假 |
| 食材 |
| 烹煮方式 |

工廠登記：99-683533-01 電話：06-2673622 傳真：06-2605626 營養師：吳佩珊

一年級供應商：康立 二年級供應商：聯利 三年級+素食供應商：永豐(6/22~6/23)

 (6/24素食供應商為聯利)