**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第20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 |
| 7/6 | 一 | 白飯 | 咖哩排骨 | 茄汁高麗菜燉雞 | 椒鹽烤甜不辣片 | 炒青菜 | 筍絲雞湯 | 6.4 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 812 |
| 食材 | 白米120 | 馬k10紅k20洋蔥10排骨35咖哩粉適量 | 高麗菜30雞丁30番茄醬適量 | 甜不辣片20椒鹽適量 | 時令青菜70 | 筍絲20雞丁10 |
| 烹煮方式 | 煮 | 煮 | 燉 | 烤 | 炒 | 煮 |
| 7/7 | 二 | 燕麥飯 | 鐵板洋蔥燒肉 | 小瓜紅K雞肉丸\*1 | 海帶芽炒蛋 | 炒青菜 | 味噌湯 | 6 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 818 |
| 食材 | 白米100燕麥20 | 洋蔥25肉片35 | 小黃瓜40紅k10雞肉丸10 | 海帶芽6雞蛋35 | 時令青菜70 | 豆腐10味噌適量 |
| 烹煮方式 | 煮 | 燒 | 拌 | 炒 | 炒 | 煮 |
| 7/8 (特餐日) | 三 | 夏威夷炒飯 | 蘑菇醬豬排 | 茶葉蛋 | 蒜香花椰菜 | 炒青菜 | 酸辣湯 | 5 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 825 |
| 食材 | 白米100鳳梨3火腿3雞蛋10 | 豬排35蘑菇醬適量 | 雞蛋55 | 花椰菜60蒜仁3 | 時令青菜70 | 筍絲5紅K絲10木耳絲5豆腐10雞蛋10 |
| 烹煮方式 | 炒 | 烤 | 滷 | 炒 | 炒 | 煮 |
| 7/9(蔬食日) | 四 | 地瓜飯 | 蒲燒鯛 | 彩椒舞菇板豆腐 | 蔬菜粉絲 | 炒青菜 | 檸檬愛玉仙草蜜 | 6.4 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 822 |
| 食材 | 白米110地瓜20 | 蒲燒鯛35 | 舞菇10彩椒15紅k5筍片10板豆腐40 | 冬粉10紅K5木耳5高麗菜30 | 時令青菜70 | 愛玉10仙草10檸檬汁適量 |
| 烹煮方式 | 煮 | 烤 | 燴 | 炒 | 炒 | 煮 |
| 7/10 | 五 |  白飯 | 黃燜雞 | 八寶肉醬 | 嫩蛋杏鮑菇 | 炒青菜 | 薑絲海芽湯 | 6 | 2.5 | 2 | 2.7 | 0 | 832 |
| 食材 | 白米120 | 香菇10青椒15高麗菜40雞丁30 | 豆乾丁5筍丁10毛豆仁5紅小丁10絞肉30 | 杏鮑菇15小黃瓜10筍絲10紅k 5雞蛋30 | 時令青菜70 | 薑絲0.5海芽5 |
| 烹煮方式 | 煮 | 燜 | 燒 | 炒 | 炒 | 煮 |

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