**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