**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第1週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **主食** | **主菜1** | **主菜2** | **副菜1** | **副菜2** | **湯** | **全穀**  **根莖** | **豆魚**  **肉蛋** | **蔬**  **菜** | **油**  **脂** | **水果** | **總**  **熱**  **量** |
| **8/31** | **一** | **白飯** | **羅馬番茄雞** | **芹菜**  **豆干片** | **五彩鮮蔬**  **佐嫩蛋** | **炒青菜** | **鮮筍**  **排骨湯** | **6** | **3** | **1.5** | **2.5** | **0** | **796** |
| **食材** | 白米120 | 雞丁50  番茄10  洋蔥10  青蔥適量 | 豆干片30  紅蘿蔔絲5  芹菜適量 | 金針菇5  黑木耳5  紅蘿蔔5  雞蛋30 | 季節時蔬100 | 鮮筍絲10  **排骨10** |
| **9/1** | **二** | **芝麻飯** | **黑胡椒**  **豬柳** | **肉燥油腐** | 金菇小黃瓜 | **炒青菜** | **白玉**  **魚丸湯** | **6.3** | **2.8** | **1.4** | **2.5** | **0** | **816** |
| **食材** | 白米100  芝麻20 | 豬柳30  洋蔥10 | 肉燥10  油豆腐30 | 金針菇10  小黃瓜30 | 季節時蔬100 | 菜頭10  魚丸10 |
| **9/2** | **三** | **小米飯** | **宮保雞丁** | **回鍋肉** | **蔬菜冬粉** | **炒青菜** | **紫菜**  **蛋花湯** | **6** | **2.1** | **1.6** | **3** | **0** | **759** |
| **食材** | 白米100  小米20 | 雞丁30  紅k 5  小瓜10 | 芥藍10  豬肉片15 | 冬粉10  紅K 5  木耳5  高麗菜30 | 季節時蔬100 | 紫菜5  雞蛋10 |
| **9/3**  **(蔬食日)** | **四** | **茄汁炒飯** | **泰式土魠魚條\*2** | **香菇蒸蛋** | **三杯**  **馬鈴薯** | **炒青菜** | **味噌湯** | **6.4** | **2.5** | **1.4** | **3** | **0** | **806** |
| **食材** | 白米120  番茄醬適量 | 土魠魚條 60  泰式醬少許 | 雞蛋 30  香菇 5 | 馬鈴薯 40  九層塔適量  薑適量 | 季節時蔬100 | 豆腐20  味噌適量 |
| **9/4** | **五** | **白飯** | **滷雞腿** | **辣瓣四寶** | **海芽炒蛋** | **炒青菜** | **榨菜**  **肉絲湯** | **6** | **3** | **1.4** | **2.5** | **0** | **793** |
| **食材** | 白米120 | 雞腿 60 | 玉米粒10  毛豆仁10  豆乾丁10  紅K丁10  絞肉15 | 海芽15  雞蛋30  薑絲5 | 季節時蔬100 | 榨菜10  肉絲10 |

工廠登記：99-659215-00 電話：2300060 傳真:2396396 營養師 利倚菁

**一年級供應商：永豐 二年級：康立 三年級+素食：聯利**