**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第4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** |
| **9/21** | **一** | **白飯** | **燒烤雞排** | **麻婆豆腐** | **芙蓉炒蛋** | **炒青菜** | **榨菜肉絲湯** | **5.7** | **3** | **1.5** | **2.5** | **0** | **767** |
| **食材** | **白米120** | **雞排45** | **豆腐35****絞肉5****三色10** | **洋蔥5****青蔥5****豆芽菜5****蟹絲5****雞蛋20** | **季節時蔬100** | **肉絲15****榨菜10** |
| **9/22****(特餐日)** | **二** | **和風柴魚****炒麵** | **醬燒豬排** | **小餡餅\*1** | **鮮筍三絲** | **炒青菜** | **菜頭黑輪湯** | **6** | **2.8** | **2** | **2.4** | **0** | **796** |
| **食材** | **柴魚片適量****高麗菜10****紅k 5****木耳5****洋蔥5****白麵條80** | **豬排45** | **小餡餅50** | 鮮筍絲25小黃瓜絲15木耳絲5 | **季節時蔬100** | **白K 30****黑輪球15** |
| **9/23** | **三** | **香鬆飯** | **烤腿排肉** | **沙茶****回鍋肉片** | **炒三丁** | **炒青菜** | **冬菜粉絲湯** | **5.7** | **2.8** | **1.8** | **2.8** | **0** | **773** |
| **食材** | **白米120****味島香鬆適量** | **腿排肉40** | **沙茶適量****油菜10****高麗菜10****洋蔥5****肉片25** | **玉米粒20****小黃瓜10****豆薯丁10** | **季節時蔬100** | **冬粉10****冬菜適量** |
| **9/24****(蔬食日)** | **四** | **小米飯** | **喜相逢(中)\*2** | **素瓜仔肉****滷蛋** | **魯海結豆干片** | **炒青菜** | **奶茶****西米露** | **6.2** | **2.6** | **1.2** | **3** | **0** | **801** |
| **食材** | **小米20****白米100** | **喜相逢50** | **素瓜仔肉15****雞蛋一顆** | **海結20****豆干片20** | **季節時蔬100** | **西米露10** |
| **9/25** | **五** | **地瓜飯** | **紅燒肉角** | **時蔬雞柳** | **海鮮豆腐羹** | **炒青菜** | **枸杞冬瓜湯** | **6** | **2.8** | **1.7** | **2.5** | **0** | **785** |
| **食材** | **地瓜20****白米100** | **肉角20****白K 10****紅k 10** | **洋蔥5****油菜 20****雞柳條30** | **豆腐 40****蟹絲10****筍丁 10****肉絲10****香菇10** | **季節時蔬100** | **冬瓜20****枸杞適量** |
| **9/26** | **六** | **白飯** | **咖哩雞丁** | **白菜獅子頭** | **茶葉蛋** | **炒青菜** | **玉米排骨湯** | **6.1** | **2.5** | **1.3** | **2.5** | **0** | **760** |
| **食材** | **白米120** | **雞丁30****馬K丁10****紅K10****洋蔥5** | **獅子頭 15****大白菜 10** | **雞蛋一顆** | **季節時蔬100** | **玉米塊15****排骨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**