**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** | **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60** | 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**  **芥蘭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**