**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第6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 |
| 10/5 | 一 | 白飯 | 咖哩肉丁 | 梅干冬瓜燒雞 | 椒鹽甜不辣 | 炒青菜 | 玉米蛋花湯 | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 718 |
| 食材 | 白米100 | 馬鈴薯10胡蘿蔔15肉丁35 | 雞丁45冬瓜30梅干菜5 | 甜不辣25椒鹽適量 | 時令青菜70 | 玉米10雞蛋10 |
| 10/6 | 二 | 地瓜飯 | 燒烤雞排 | 油菜炒豬肉片 | 紅蘿蔔洋蔥炒蛋 | 炒青菜 | 鮮筍肉絲湯 | 5.1 | 2.3 | 1.5 | 2.7 | 0 | 730 |
| 食材 | 白米100地瓜10 | 雞排40 | 油菜40豬肉片20 | 紅k15洋蔥15雞蛋30 | 時令青菜70 | 鮮筍10肉絲10 |
| 10/7 特餐日 | 三 | 和風柴魚炒飯 | 黃燜雞 | 茶葉蛋 | 海根銀芽 | 炒青菜 | 大黃瓜排骨湯 | 5 | 2.1 | 1.6 | 2.8 | 0 | 717 |
| 食材 | 白米100柴魚酥適量三色豆10雞蛋10 | 香菇5彩椒10高麗菜20雞丁45 | 雞蛋55 | 銀芽25海根25 | 時令青菜70 | 大黃瓜10排骨10 |
| 10/8蔬食日 | 四 | 小米飯 | 蒲燒鯛 | 彩椒舞菇板豆腐 | 滷什錦時蔬 | 炒青菜 | 冬瓜珍珠 | 6.8 | 1.5 | 1.5 | 2.6 | 0 | 742 |
| 食材 | 白米90小米10 | 蒲燒鯛35 | 舞菇10彩椒15紅k5筍片5板豆腐40 | 杏鮑菇25米血5小黑輪5四季豆20 | 時令青菜70 | 珍珠10冬瓜磚 |
| 10/9 | 五 | 國慶日放假 |
| 食材 |

**一年級供應商：康立 二年級供應商：聯利 三年級供應商+素食：永豐**