**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利食品工廠 單位公克/1人份 第7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** |
| **10/12** | **一** | 白飯 | 味噌燒肉 | 三杯杏鮑菇燒雞 | 小黃瓜炒川耳 | 炒青菜 | 芹香魚丸湯 | **5.7** | **3** | **1.5** | **2.5** | **0** | **767** |
| **食材** | 白米120 | 馬K10洋蔥5肉丁30味噌適量 | 雞丁30杏鮑菇20九層塔3 | 小黃瓜30木耳朵15 | 時令青菜65 | 魚丸10芹菜適量 |
| **10/13****(特餐日)** | **二** | 什錦炒白麵 | 鮮蔬什錦肉片 | 關東煮 | 蒸銀絲捲 | 炒青菜 | 香菇雞湯 | **6.2** | **2.8** | **1.5** | **2.4** | **0** | **783** |
| **食材** | 白麵條100紅k5木耳5高麗菜10肉絲5 | 金針菇10青椒10黑木耳5紅蘿蔔5肉片25 | 白k10紅K10玉米塊10黃金蛋10 | 銀絲捲40 | 時令青菜65 | 香菇10雞丁10 |
| **10/14** | **三** |  胚芽飯 |  香滷雞排 | 肉燥小四角 | 芙蓉炒蛋 | 炒青菜 | 酸菜豬血湯 | **5.7** | **2.8** | **1.8** | **2.8** | **0** | **773** |
| **食材** | 白米100胚芽20 | 雞排60 | 絞肉10小四角30 | 洋蔥5青蔥5豆芽菜5蟹絲5雞蛋20 | 時令青菜65 | 酸菜10豬血10 |
| **10/15****(蔬食日)** | **四** | 炒飯 | 五味旗魚片 | 白菜燴三菇 | 客家小炒 | 炒青菜 | 當歸麵線 | **5.2** | **3** | **1.8** | **2.5** | **0** | **739** |
| **食材** | 白米100三色豆10雞蛋10 | 旗魚片35五味醬適量 | 大白菜10金針菇10袖珍菇10鮑魚菇10 | 豆干片15乾魷魚15芹菜10青蔥3 | 時令青菜65 | 麵線10當歸適量 |
| **10/16** | **五** | 白飯 | 韓國春川炒雞 | 肉片毛豆炒蛋 | 蝦米蒲瓜 | 炒青菜 | 白k龍骨湯 | **6** | **2.8** | **1.5** | **2.5** | **0** | **773** |
| **食材** | 白米120 | 雞丁30馬鈴薯10洋蔥5高麗菜20年糕適量 | 小肉片10毛豆仁10雞蛋20 | 蝦米微量蒲瓜20 | 時令青菜65 | 白k 15龍骨適量 |

**一年級供應商：永豐 二年級供應商：康立 三年級供應商+素食：聯利**