**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**