**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第9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 |
| 10/26 | 一 | 白飯 | 烤雞腿 | 咖哩雙蛋 | 白菜獅子頭 | 炒青菜 | 玉米白k排骨湯 | 5.1 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 724 |
| 食材 | 白米100 | 雞腿45 | 馬k10紅k20鳥蛋10黃金蛋10 | 大白菜40紅k5木耳5獅子頭20 | 時令青菜70 | 玉米塊10白K10排骨15 |
| 10/27 | 二 | 燕麥飯 | 宮保雞丁 | 糖醋咕咾肉 | 雙花椰 | 炒青菜 | 豆薯蛋花湯 | 5 | 2 | 1.7 | 2.7 | 0 | 718 |
| 食材 | 白米90燕麥10 | 小黃瓜20紅k10雞丁45 | 洋蔥5番茄10筍片10豬肉30 | 白花椰20綠花椰20 | 時令青菜70 | 豆薯10雞蛋10 |

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