**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第10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** |
| **11/2** | **一** | **白飯** | **滷雞排** | **紅燒豆腐** | **炒雙花** | **炒青菜** | **肉骨茶湯** | **5.7** | **3** | **1.7** | **2.5** | **0** | **767** |
| **食材** | 白米 120 | 雞排60 | 紅k 10  木耳 10  洋k 5  毛豆 5  油豆腐 20 | 青花菜 20  白花菜 20 | 時令蔬菜 75 | 白蘿蔔5  紅蘿蔔5  湯骨20  肉骨茶包 |
| **11/3**  **(特餐日)** | **二** | 沙茶炒飯 | **白醬洋蔥雞丁** | **黃豆芽**  **炒肉絲** | **豆皮**  **大白菜**  **(不勾芡)** | **炒青菜** | **酸菜**  **豬血湯** | **6.2** | **2.8** | **1.5** | **2.4** | **0** | **783** |
| **食材** | 白米 100  洋蔥絲5  高麗菜10  紅蘿蔔絲10  肉絲10  沙茶適量 | 雞丁40  洋蔥 10 | 黃豆芽30  肉絲 15 | 豆皮 10  大白菜20 | 時令蔬菜 75 | 豬血 15  酸菜 15 |
| **11/4** | **三** | **小米飯** | **烤肉**  **排里肌** | **菇菇肉燥** | **刺瓜鮮匯**  **(不要勾芡)** | **炒青菜** | **蔬菜**  **蛋花湯** | **6** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **0** | **758** |
| **食材** | 白米 110  小米10 | 里肌肉 50 | 絞肉30  香菇5  豆乾丁 10  紅蔥頭 適量 | 大黃瓜30  紅蘿蔔10  木耳5  貢丸片5 | 時令蔬菜 75 | 高麗菜20  雞蛋 10  玉米粒5 |
| **11/5**  **(蔬食日)** | **四** | **白飯** | **泰式**  **土魠魚條\*2** | **金沙豆腐** | **翡翠蒸蛋** | **炒青菜** | **紅豆**  **西米露** | **5.2** | **3** | **1.8** | **2.5** | **0** | **739** |
| **食材** | 白米 120 | 土魠魚條25  泰式雞醬適量 | 鹹蛋黃 10  小四角 20  蔥花、蒜末 | 雞蛋 30  油菜沫 5  三色豆少許 | 時令蔬菜 75 | 西谷米10  紅豆5 |
| **11/6** | **五** | **胚芽飯** | **麻油雞** | **茶葉蛋** | **客家小炒** | **炒青菜** | **玉米**  **龍骨湯** | **6** | **2.8** | **1.5** | **2.5** | **0** | **773** |
| **食材** | 白米110  胚芽10 | 高麗菜 15  雞丁 40  薑片適量 | 雞蛋 45  滷包適量 | 發泡魷魚 5  豆乾片 35  肉絲 10  芹段微量 | 時令蔬菜 75 | 玉米10  龍骨 10 |

**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**