**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第13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** |
| **11/23** | **一** | 白飯 | 咖哩雞丁 | 肉燥獅子頭 | 豆薯三絲 | 炒青菜 | 番茄蛋花湯 | **5.7** | **3** | **1.5** | **2.5** | **0** | **767** |
| **食材** | 白米120 | 雞丁45紅蘿蔔 10馬鈴薯 10咖哩粉適量 | 獅子頭 15絞肉 10 | 豆薯絲 10紅蘿蔔絲10木耳絲 10 | 時令蔬菜 75 | 番茄 10高麗菜10雞蛋 20 |
| **11/24****(特餐日)** | **二** | 白麵 | 洋蔥豬肉片 | **巧克力****牛奶饅頭** | 肉末玉米 | 炒青菜 | 沙茶花枝羹 | **6.2** | **2.8** | **1.5** | **2.4** | **0** | **783** |
| **食材** | 蒸白麵條80 | 洋蔥 10肉片30 | 巧克力牛奶饅頭60 | 絞肉 10玉米粒 30 | 時令蔬菜 75 | 紅蘿蔔10洋蔥10香菇5金針菇5花枝羹10沙茶適量 |
| **11/25** | **三** | 芝麻飯 | 椒麻雞丁 | 海鮮豆腐羹 | 海根銀芽 | 炒青菜 | 四神排骨湯 | **5.7** | **2.8** | **1.8** | **2.8** | **0** | **773** |
| **食材** | 白米 120芝麻 適量 | 雞丁 50紅椒 10黃椒10椒麻醬適量 | 豆腐 40蟹絲10筍丁 10肉絲10香菇10芥藍菜末 5  | 海根10銀芽15 | 時令蔬菜 75 | 湯骨 10四神料 適量 |
| **11/26****(蔬食日)** | **四** | 白飯 | 糖醋旗魚片 | 日式蒸蛋 | 紅蘿蔔白k豆輪 | 炒青菜 | 丁香味噌湯 | **5.2** | **3** | **1.8** | **2.5** | **0** | **739** |
| **食材** | 白米 120 | 旗魚片 50紅k 10玉米粒 5碗豆仁 5 | 雞蛋 30毛豆 5 | 紅蘿蔔20豆輪15白k 10 | 時令蔬菜 75 | 豆腐 20小魚乾5 |
| **11/27** | **五** | 小米飯 | 烤芝麻雞翅 | 蒙古炒肉 | 薑絲炒海龍 | 炒青菜 | 大頭菜龍骨湯 | **6** | **2.8** | **1.5** | **2.5** | **0** | **773** |
| **食材** | 白米 110小米 10 | 雞翅 50芝麻 少許 | 洋蔥5油菜 20肉片30 | 海龍 30生花生 5九層塔適量薑適量 | 時令蔬菜 75 | 大頭菜 20龍骨 20 |

**一年級供應商：永豐 二年級供應商：康立 三年級+素食供應商：聯利**