**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**