|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 12/7 | 一 | 白飯 | 高麗菜香菇燉雞 | 芥藍炒豬肉片 | 招牌干丁 | 炒青菜 | 冬菜大骨湯 | 5 | 2.6 | 1.5 | 2.7 | 0 | 750 |
| 食材 | 白米100 | 高麗菜40香菇5雞丁30 | 芥藍菜30豬肉片35 | 豆干丁35 | 時令青菜70 | 冬菜5大骨10 |
| 12/8 | 二 | 地瓜飯 | 茄汁豬排 | 冬瓜燒雞 | 韭菜紅蘿蔔炒蛋 | 炒青菜 | 玉米濃湯 | 5.1 | 2.3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 726 |
| 食材 | 地瓜10白米100 | 豬排35蕃茄醬適量 | 冬瓜40雞丁30 | 韭菜15紅k絲15雞蛋35 | 時令青菜70 | 玉米10洋蔥10雞蛋10 |
| 12/9 特餐日 | 三 | 和風柴魚炒飯 | 白菜胡椒雞 | 茶葉蛋 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 酸菜豬血湯 | 5 | 1.9 | 1.5 | 3 | 0 | 740 |
| 食材 | 白米100雞蛋10三色豆10柴魚3 | 大白菜20雞丁45胡椒鹽適量 | 雞蛋55 | 海帶絲20紅k絲20筍絲20 | 時令青菜70 | 酸菜5豬血10 |
| 12/10蔬食日 | 四 | 白飯 | 虱目魚排 | 嫩蛋杏鮑菇 | 家常豆腐 | 炒青菜 | 菜頭素肉湯 | 5.1 | 2.3 | 1.5 | 3 | 0 | 750 |
| 食材 | 白米100 | 虱目魚排35 | 杏鮑菇20木耳5小黃瓜5雞蛋30 | 筍片15紅k5木耳5豆腐40 | 時令青菜70 | 菜頭20素肉10 |
| 12/11 | 五 |  胚芽飯 | 四季豆燒肉 | 咖哩雞 | 蔬菜粉絲 | 炒青菜 | 榨菜肉絲湯 | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 728 |
| 食材 | 胚芽米10白米90 | 四季豆30肉片35 | 馬k10紅k10雞丁45咖哩粉適量 | 高麗菜20紅k5木耳5粉絲10 | 時令青菜70 | 榨菜10肉絲10 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第15週**
◎**學校午餐使用之豬肉皆為國產豬肉**

**一年級供應商:康立 二年級供應商:聯利 三年級+素食供應商:永豐**