|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**