**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第16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** |
| **12/14** | **一** | 白飯 | 紅燒  軟骨丁 | 毛豆炒蛋 | 海結豆干 | 炒青菜 | 筍片雞湯 | **6.1** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **0** | **765** |
| **食材** | 白米120 | 紅蘿蔔 10  白蘿蔔10  軟骨丁 30 | 玉米粒10  毛豆5  雞蛋30 | 海結10  豆干15 | 季節食蔬100 | 筍片15  雞丁15 |
| **12/15**  **(特餐日)** | **二** | 義大利  肉醬麵  **(醬料另外裝一盒)** | 滷雞腿 | 白菜  獅子頭 | 奶皇包 | 炒青菜 | 蘿蔔  排骨湯 | **6** | **2.9** | **1.5** | **2.5** | **0** | **788** |
| **食材** | 白麵條80  三色豆5  洋蔥10  絞肉10 | 雞腿60 | 白菜20  獅子頭20 | 奶皇包30 | 季節食蔬100 | 白蘿蔔10  排骨10 |
| **12/16**  **(蔬食日)** | **三** | 白飯 | 蒲燒鯛 | 彩椒舞菇板豆腐 | 三絲炒蛋 | 炒青菜 | 珍珠奶茶 | **6.6** | **1.8** | **1.7** | **2.5** | **0** | **752** |
| **食材** | 白米120 | 蒲燒鯛30 | 舞菇10  彩椒10  紅k 5  筍片5  板豆腐40 | 小黃瓜15  川耳10  雞蛋15 | 季節食蔬100 | 珍珠10 |
| **12/17** | **四** | 芝麻飯 | 洋蔥肉片 | 宮保雞丁 | 大根黑輪 | 炒青菜 | 味噌湯 | **6.2** | **2.2** | **1.5** | **2.5** | **0** | **749** |
| **食材** | 白米120  芝麻適量 | 洋蔥10  肉片30 | 筊白筍5  紅k 10  雞丁30 | 白K 10  黑輪條20 | 季節食蔬100 | 豆腐20 |
| **12/18** | **五** | 小米飯 | 味噌雞丁 | 壽喜燒  肉片 | XO醬長豆 | 炒青菜 | 海芽  蛋花湯 | **6.2** | **2.2** | **2** | **2.5** | **0** | **762** |
| **食材** | 白米100  小米20 | 紅蘿蔔15  馬鈴薯15  雞丁30  味噌適量 | 小肉片30  高麗菜15  洋蔥丁10  金針菇3 | 長豆 50  XO醬 適量 | 季節食蔬100 | 海芽5  雞蛋10 |

**◎學校使用的豬肉是國產豬肉**

**一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利**

**◎12/18(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱請隨同餐盒搬到剩餘餐的定點讓廠商回收，感謝各班的協助與配合。**