**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 50XO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。**