|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 12/28 | 一 | 白飯 | 蒙古炒肉 | 奶香洋芋雞丁 | 西芹炒豆包絲 | 耐龍菜 | 紫菜蛋花湯 | 5.1 | 2.5 | 1.5 | 2.7 | 0 | 747 |
| 食材 | 白米100 | 高麗菜20芥藍菜15豬肉片35 | 馬k10洋蔥10雞丁40白醬適量 | 西芹35豆包絲20 | 時令青菜70 | 紫菜3雞蛋15 |
| 12/29 | 二 | 燕麥飯 | 烤腿排肉 | 八寶肉醬 | 香菇滷冬瓜 | 炒青菜 | 大頭菜排骨湯 | 5.1 | 2.1 | 1.5 | 2.8 | 0 | 732 |
| 食材 | 燕麥10白米90 | 腿排肉35 | 絞肉30豆干5筍丁10紅小丁10毛豆仁5 | 香菇10冬瓜30 | 時令青菜70 | 大頭菜20排骨10 |
| 12/30 特餐日 | 三 | 豆菜麵 | 青木瓜燒雞 | 銀絲捲 | 蒜香波菜 | 炒青菜 | 四神排骨湯 | 6 | 2 | 1.5 | 3 | 0.1 | 787 |
| 食材 | 麵條150豆芽菜20韮菜5絞肉10 | 青木瓜25雞肉40 | 銀絲捲40 | 蒜碎3菠菜55 | 時令青菜70 | 排骨10四神料適量 |
| 12/31蔬食日 | 四 | 小米飯 | 糖醋魚條\*2 | 黃金蛋滷什錦 | 絲瓜粉絲炒蛋 | 炒青菜 | 綠豆麥片湯 | 5.9 | 2.1 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 食材 | 小米10白米90 | 魚條45糖醋醬適量 | 黃金蛋10白k10紅k20油豆腐25 | 絲瓜50粉絲5雞蛋20 | 時令青菜70 | 綠豆10麥片5 |
| 1/1 | 五 | 元旦放假 |
| 食材 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第18週**
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
備註:學校使用之豬肉是國產豬肉