|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 1/18 | 一 | 白飯 | 冬瓜滷肉 | 番茄高麗菜燒雞 | 蔥爆豆干 | 炒青菜 | 筍絲雞湯 | 5 | 2.6 | 1.4 | 2.6 | 0 | 740 |
| 食材 | 白米100 | 冬瓜30肉角30 | 蕃茄10高麗菜20雞肉30 | 豆干35蔥段3 | 時令青菜70 | 筍絲10雞肉10 |
| 1/19 | 二 | 燕麥飯 | CAS麥克雞塊\*3 | 芥藍豬肉片 | 咖哩豆腐 | 炒青菜 | 海帶排骨湯 | 5.1 | 2.6 | 1.4 | 3 | 0 | 765 |
| 食材 | 白米90燕麥10 | 麥克雞塊60 | 芥藍菜40豬肉片30 | 豆腐40三色豆5咖哩粉適量 | 時令青菜70 | 海帶5排骨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21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:學校使用國產豬肉**