**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第1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** |
| **2/22** | **一** | 白飯 | 蒜泥肉片 | 蔥爆雞丁 | 豆皮  大白菜  (不勾芡) | 炒青菜 | 玉米  蛋花湯 | **6** | **2.6** | **1.6** | **2.5** | **0** | **768** |
| **食材** | 白米120 | 肉片30  豆芽菜20  蒜泥 微量 | 洋蔥15  翅中丁15  棒腿丁15 | 豆皮 10  大白菜20 | 時令蔬菜 100 | 玉米粒10  雞蛋15 |
| **2/23**  **(蔬食日)** | **二** | 小米飯 | 五味  旗魚片 | 紅燒豆腐 | 三杯米血  杏鮑菇 | 炒青菜 | 海芽  金菇湯 | **6.4** | **1.8** | **1.6** | **2.5** | **0** | **722** |
| **食材** | 白米100  小米20 | 旗魚片35 | 紅k 10  木耳 5  洋k 5  毛豆 5  油豆腐 30 | 杏鮑菇25  米血15 | 時令蔬菜 100 | 海芽5  金針菇10 |
| **2/24** | **三** | 地瓜飯 | 乾燒雞翅 | 番茄嫩腐  炒蛋 | 小黃瓜炒  甜不辣絲 | 炒青菜 | 藥膳  排骨湯 | **6.3** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **0** | **779** |
| **食材** | 白米110  地瓜10 | 雞翅50  芝麻適量 | 蕃茄20  豆腐 20  雞蛋 15 | 甜不辣絲15  小黃瓜25 | 時令蔬菜 100 | 湯骨15  藥膳適量 |
| **2/25** | **四** | 胚芽飯 | 紅燒肉角 | 春川炒雞 | 芹香豆干 | 炒青菜 | 紫菜  蛋花湯 | **6** | **2.7** | **1.6** | **2.5** | **0** | **769** |
| **食材** | 胚芽20  白米100 | 胡蘿蔔15  白蘿蔔15  肉角30 | 翅中丁15  棒腿丁10  馬鈴薯10  高麗菜10  泡菜5 | 芹菜5  豆干20 | 時令蔬菜 100 | 紫菜5  雞蛋10 |
| **2/26** | **五** | 白飯 | 梅醬翅球\*2 | 肉燥滷蛋 | 海根銀芽 | 炒青菜 | 筍片  排骨湯 | **6** | **3.3** | **1.6** | **2.5** | **0** | **797** |
| **食材** | 白米120 | 翅球50  梅醬適量 | 絞肉5  滷蛋50 | 海根20  豆芽菜15 | 時令蔬菜 100 | 筍片10  湯骨15 |

學校菜單使用國產豬肉

**一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利**