**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**