|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 3/8 | 一 | 白飯 | 南瓜燜雞 | 蒼蠅頭 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 蘿蔔  玉米湯 | 5.1 | 2.1 | 1.5 | 2.6 | 0 | 723 |
| 食材 | 白米100 | 南瓜10  洋蔥10  翅丁20  棒腿丁20 | 絞肉25  豆干25  韮菜花15  豆豉適量 | 海帶絲20  筍絲15  紅k絲15 | 時令青菜70 | 白蘿蔔10  玉米10 |
| 3/9 | 二 | 川島  香鬆飯 | 三杯  杏鮑菇雞 | 什錦  大鍋煮 | 三絲炒蛋 | 炒青菜 | 四神  排骨湯 | 5 | 2 | 1.6 | 2.7 | 0 | 723 |
| 食材 | 川島香鬆適量  白米100 | 杏鮑菇30  雞肉30 | 蕃茄20  大白菜30  豆菊10  軟骨丁10 | 雞蛋30  小黃瓜絲8  木耳絲3  豆薯絲8 | 時令青菜70 | 排骨15  四神料適量 |
| 3/10 特  餐  日 | 三 | 炒豆菜麵 | 麥克雞塊\*3 | 烤地瓜 | 關東煮 | 炒青菜 | 味噌豆腐高麗菜湯 | 5.7 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 756 |
| 食材 | 豆芽菜15  韮菜5  絞肉20  麵條150 | 麥克雞塊60 | 地瓜25 | 紅K15  白K15  玉米10  海帶結10  黑輪10 | 時令青菜70 | 豆腐10  高麗菜20  味噌適量 |
| 3/11  蔬  食  日 | 四 | 胚芽飯 | CAS蝦排 | 焗烤  馬鈴薯 | 白菜豆腐  燒雙菇 | 炒青菜 | 當歸  素肉湯 | 5.3 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 738 |
| 食材 | 胚芽米10  白米90 | CAS蝦排50 | 馬鈴薯30  起司絲適量 | 金針菇10  香菇5  筍絲5  豆腐35  大白菜30 | 時令青菜70 | 素肉20  當歸適量 |
| 3/12 | 五 | 白飯 | 宮保雞丁 | 沙茶芥藍  豬肉片 | 蔬菜粉絲 | 炒青菜 | 紫菜  蛋花湯 | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 735 |
| 食材 | 白米100 | 紅k10  小黃瓜10  翅丁20  棒腿丁 | 芥藍菜25  豬肉片35  沙茶醬適量 | 高麗菜25  紅K絲5  木耳絲5  冬粉10 | 時令青菜70 | 紫菜3  雞蛋15 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第3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

◎學校使用國產豬肉