**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第4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** |
| **3/15** | **一** | 白飯 | 咖哩雞丁 | 青江菜  福州丸 | 玉米豆乾丁 | 炒青菜 | 番茄  蛋花湯 | **6.3** | **2.6** | **1.4** | **2.5** | **0** | **784** |
| **食材** | 白米120 | 翅中丁20  棒腿丁15  紅蘿蔔 10  馬鈴薯 10  咖哩粉適量 | 福州丸 15  青江菜20 | 玉米20  豆乾丁15 | 時令蔬菜 100 | 番茄 10  雞蛋 20 |
| **3/16** | **二** | 香菇悶飯 | 洋蔥  豬肉片 | 大黃瓜  燴魚丸 | 毛豆蒸蛋 | 炒青菜 | 當歸雞湯 | **6** | **2.4** | **1.7** | **2.5** | **0** | **755** |
| **食材** | 白米120  香菇 10  三色豆 10 | 洋蔥 20  肉片30 | 大黃瓜20  CAS魚丸5 | 雞蛋 30  毛豆 5 | 時令蔬菜 100 | 翅中丁15  棒腿丁5  湯歸適量 |
| **3/17** | **三** | 芝麻飯 | 椒麻雞丁 | 梅干冬瓜燒排骨 | 三杯杏鮑菇豆干 | 炒青菜 | 冬菜粉絲肉絲湯 | **6** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **0** | **758** |
| **食材** | 白米 120  芝麻 適量 | 翅中丁20  棒腿丁10甜雞醬適量 | 冬瓜20  梅乾菜10  排骨20 | 豆干20  杏鮑菇20 | 時令蔬菜 100 | 冬菜適量  冬粉10  肉絲5 |
| **3/18** | **四** | 白飯 | 鮮蔬虱目魚柳 | 海苗炒蛋 | 紅蘿蔔白k豆輪 | 炒青菜 | 綠豆  地瓜湯 | **7** | **2** | **1.8** | **2.5** | **0** | **798** |
| **食材** | 白米 120 | 大白菜20  紅蘿蔔10  木耳5  筍絲5  虱目魚柳30 | 乾海帶芽5  雞蛋25  (水要瀝掉) | 紅蘿蔔20  豆輪15  白k 10 | 時令蔬菜 100 | 綠豆10  地瓜適量 |
| **3/19** | **五** | 小米飯 | 安東燒雞 | 麻婆豆腐 | 塔香  炒海龍 | 炒青菜 | 白蘿蔔  龍骨湯 | **6.6** | **2** | **1.7** | **2.5** | **0** | **767** |
| **食材** | 白米 110  小米 10 | 翅中丁20  棒腿丁10  紅蘿蔔 10  馬鈴薯10  洋蔥5  寬冬粉10 | 豆腐 30  絞肉5  三色豆5 | 海龍 30  九層塔適量 | 時令蔬菜 100 | 白蘿蔔 20  龍骨 15 |

◆**學校菜單使用國產豬肉**

**一年級供應商:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利**

**◎3/19(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱**

**請隨同餐盒搬到放置剩餘餐的定點讓廠商回收，感謝各班的協助 與幫忙。**