|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 3/29 | 一 | 白飯 | 鳳梨雞丁 | 沙茶  芥蘭肉片 | 椒鹽甜不辣 | 炒青菜 | 高麗菜  蛋花湯 | 5.3 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 717 |
| 食材 | 白米100 | 翅丁20  棒腿丁15  鳳梨10  彩椒20 | 肉片35  芥蘭菜35  沙茶醬適量 | 甜不辣25  椒鹽粉適量 | 時令青菜70 | 高麗菜25  雞蛋15 |
| 3/30 | 二 | 麥片飯 | 蔥爆雞柳 | 梅干冬瓜排骨 | 蔬菜粉絲 | 炒青菜 | 味噌湯 | 5.6 | 1.9 | 1.6 | 2.7 | 0 | 740 |
| 食材 | 麥片10  白米90 | 洋蔥20  雞柳35 | 梅干5  冬瓜25  排骨35 | 高麗菜30  紅K5  木耳5  冬粉10 | 時令青菜70 | 豆腐20  味噌適量 |
| 3/31 特  餐  日 | 三 | 夏威夷  炒飯 | 黃燜雞 | 回鍋肉片 | 關東煮 | 炒青菜 | 酸辣湯 | 5.1 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 738 |
| 食材 | 白米100  鳳梨5  雞蛋10  三色豆10 | 香菇5  青椒20  翅丁20  棒腿丁15 | 高麗菜20  豆干15  肉片20 | 海帶10  玉米10  白K15  紅k15  黑輪10 | 時令青菜70 | 紅k5  筍絲5  木耳3  豆腐10  雞蛋10 |
| 4/1  蔬  食  日 | 四 | 川島  香鬆飯 | 魷魚排 | 嫩蛋  杏鮑菇 | 醬滷海帶  油豆腐 | 炒青菜 | 綠豆  西米露 | 6 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 787 |
| 食材 | 白米100  川島香鬆適量 | 魷魚排50 | 杏鮑菇35  芹菜5  筍絲10  木耳3  雞蛋30 | 海帶30  油豆腐30 | 時令青菜70 | 西谷米10  綠豆10 |
| 4/2 | 五 | 清明節連假 | | | | | | | | | | | |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第6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**

◎學校菜單豬肉使用國產豬肉