|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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