**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第7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** |
| **4/5** | **一** | **清明節補假** |  |  |  |  |  |  |
| **4/6** | **二** | 白飯 | 紅燒肉角 | 安東燒雞 | 五味豆腐 | 炒青菜 | 鮮筍肉絲湯 | **6** | **2.6** | **1.5** | **2.5** | **0** | **762** |
| **食材** | 白米120 | 肉角30胡蘿蔔10白蘿蔔10 | 翅中丁20棒腿丁10馬鈴薯20洋蔥15寬冬粉10 | 豆腐 30五味醬 適量 | 時令蔬菜 100 | 鮮筍10肉絲10 |
| **4/7** | **三** | 胚芽飯 | 香菇雞 | 紹子蒸蛋 | 沙茶炒海根豆干 | 炒青菜 | 冬瓜排骨湯 | **6** | **2.9** | **1.7** | **2.5** | **0** | **781** |
| **食材** | 白米 100胚芽20 | 翅中丁20棒腿丁10紅蘿蔔15香菇10 | 雞蛋35絞肉5 | 海根 30豆干15沙茶適量 | 時令蔬菜 100 | 冬瓜15湯骨15 |
| **4/8****(蔬食日)** | **四** | 豆菜麵 | 虱目魚排 | 鮮蔬炒蛋 | 芋泥包 | 炒青菜 | 菜頭玉米塊湯 | **6** | **2.7** | **1.5** | **3** | **0** | **804** |
| **食材** | 白麵條80豆芽菜15韭菜5 | 虱目魚排60 | 小黃瓜15胡蘿蔔10雞蛋35 | 芋泥包65 | 時令蔬菜 100 | 白蘿蔔20玉米塊15 |
| **4/9** | **五** | 白飯 | 咖哩雞丁 | 蒙古炒肉 | 三杯百頁杏鮑菇 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯 | **6** | **2.6** | **1.7** | **2.5** | **0** | **767** |
| **食材** | 白米 120 | 翅中丁20棒腿丁15洋蔥 5胡蘿蔔10馬鈴薯 10 | 肉片 25芥藍菜15洋蔥 10 | 百頁豆腐20杏鮑菇15 | 時令蔬菜 100 | 紫菜 10雞蛋 20 |

◎學校菜單豬肉使用國產豬

**一年級供應商:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利**