**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**