|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 4/19 | 一 | 米飯 | 咖哩雞 | 蒜泥肉片 | 榨菜豆干 | 炒青菜 | 冬瓜  排骨湯 | 5.1 | 2.1 | 1.6 | 2.6 | 0 | 760 |
| 食材 | 白米100 | 馬k10  紅k10  翅丁20  棒腿丁15 | 高麗菜30  肉片20  蒜泥適量 | 榨菜30  豆干片30 | 時令青菜70 | 冬瓜20  排骨10 |
| 4/20 | 二 | 米飯 | 紫蘇梅  燒雞 | 客家小炒 | 翡翠蒸蛋 | 炒青菜 | 酸菜  肉絲湯 | 5 | 2.1 | 1.5 | 2.6 | 0 | 746 |
| 食材 | 白米100 | 高麗菜35  翅丁20  棒腿丁15  紫蘇梅適量 | 魷魚5  豆干片15  肉絲10  芹菜25 | 翡翠5  雞蛋30 | 時令青菜70 | 酸菜15  肉絲10 |
| 4/21 特  餐  日 | 三 | 什錦炒麵 | CAS檸檬  雞柳條\*2 | 紅豆捲  饅頭 | 豆皮  白菜滷 | 炒青菜 | 玉米濃湯 | 6.1 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 796 |
| 食材 | 白麵條120  高麗菜20  洋蔥5  紅k絲3  肉絲10 | 雞柳條40 | 紅豆捲饅頭60 | 豆皮15  大白菜50  紅K3 | 時令青菜70 | 玉米10  洋蔥10  絞肉5  雞蛋10 |
| 4/22  蔬  食  日 | 四 | 地瓜飯 | 蝦排 | 鮑菇什錦  板豆腐 | 絲瓜麵筋 | 炒青菜 | 澳門  蔬菜湯 | 5.1 | 2 | 1.7 | 3 | 0 | 758 |
| 食材 | 地瓜10  白米100 | 蝦排50 | 鮑魚菇20  紅k5  筍片5  板豆腐40 | 絲瓜50  麵筋10 | 時令青菜70 | 蕃茄10  高麗菜10  白k5  西芹3 |
| 4/23 | 五 | 川島  香鬆飯 | 沙茶豬排 | 小黃瓜  紅K炒蛋 | 鴛鴦粉絲 | 炒青菜 | 筍絲雞湯 | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 788 |
| 食材 | 川島香鬆適量  白米100 | 豬排40  沙茶醬適量 | 小黃瓜20  紅K10  雞蛋35 | 高麗菜30  紅k3  木耳3  冬粉5  米粉5 | 時令青菜70 | 筍絲15  雞丁10 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第9週**  
一年級供應商:康立 二年級:聯利 三年級+素食:永豐

◎學校菜單豬肉使用國產豬肉