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