**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第10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** |
| **4/26** | **一** | 白飯 | 椒麻雞丁 | 紅燒肉角 | 塔香海茸 | 炒青菜 | 玉米  排骨湯 | **6** | **2.5** | **1.6** | **2.5** | **0** | **760** |
| **食材** | 白米120 | 翅中丁20  棒腿丁15 | 肉角25  白蘿蔔15  紅蘿蔔15 | 海茸30  九層塔適量 | 時令蔬菜 100 | 玉米粒10  湯骨15 |
| **4/27** | **二** | 麥片飯 | 洋蔥肉片 | 五味醬  豆腐 | 刺瓜燴魚丸 | 炒青菜 | 香菇雞湯 | **6.2** | **2.6** | **1.5** | **2.5** | **0** | **776** |
| **食材** | 白米 100  麥片20 | 洋蔥15  小肉片30 | 豆腐30  五味醬適量 | 魚丸 15  大黃瓜 10  紅蘿蔔10  木耳5 | 時令蔬菜 100 | 翅中丁15  棒腿丁10  香菇 10 |
| **4/28** | **三** | 小米飯 | 五香翅腿\*2 | 肉燥魯蛋 | (沙茶)小黃瓜筍片炒杏鮑菇 | 炒青菜 | 白玉  黑輪湯 | **6.2** | **3** | **1.6** | **2.5** | **0** | **797** |
| **食材** | 白米 100  小米20 | 翅腿50 | 肉燥 10  滷蛋50 | 小黃瓜10  筍片10  杏鮑菇20  沙茶醬適量 | 時令蔬菜 100 | 白蘿蔔15  黑輪15 |
| **4/29**  **(蔬食日)** | **四** | 香菇燉飯 | 虱目魚排 | 五香什錦 | 芹菜  豆干片 | 炒青菜 | 紫米湯  西米露 | **5.7** | **2.7** | **1.6** | **3** | **0** | **786** |
| **食材** | 白米100  素肉絲10  香菇10  三色豆5 | 虱目魚排50 | 紅蘿蔔 10  白蘿蔔 10  海結5  米血5 | 豆干片20  紅蘿蔔絲5  西芹10 | 時令蔬菜 100 | 西米露10  紫米5 |
| **4/30** | **五** | 白飯 | 五彩  燒雞丁 | 八寶肉醬 | 皇帝豆紅片炒蛋 | 炒青菜 | 枸杞冬瓜湯 | **6.5** | **2.3** | **1.8** | **2.5** | **0** | **791** |
| **食材** | 白米 120 | 翅中丁20  棒腿丁15  彩椒15  洋蔥5  香菇10 | 肉燥25  筍丁10  紅蘿蔔丁5  瓜丁5 | 皇帝豆15  紅蘿蔔10  雞蛋15 | 時令蔬菜 100 | 枸杞適量  冬瓜15 |

**◎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**