**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**