|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 5/10 | 一 | 米飯 | 鳳梨苦瓜豆醬雞丁 | 打拋肉 | 小黃瓜  炒豆干 | 炒青菜 | 紫菜  蛋花湯 | 5 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 0 | 780 |
| 食材 | 白米100 | 苦瓜30  翅丁20  棒腿丁15  鳳梨豆醬適量 | 絞肉35  洋蔥15  九層塔適量 | 小黃瓜30  豆干30 | 時令青菜70 | 紫菜3  雞蛋10 |
| 5/11 | 二 | 南瓜飯 | 烤豬排 | 紅燒豆腐 | 紅絲洋蔥  炒蛋 | 炒青菜 | 蕃茄  高麗菜湯 | 5.1 | 2.2 | 1.6 | 2.7 | 0 | 775 |
| 食材 | 南瓜10  白米100 | CAS豬排35 | 筍片15  紅k片5  鮑魚菇10  肉片10  油豆腐25 | 紅k絲15  洋蔥15  雞蛋30 | 時令青菜70 | 蕃茄10  高麗菜20 |
| 5/12 特  餐  日 | 三 | 茄汁炒飯 | 紫蘇梅  燒雞 | 銀芽  炒肉片 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 胡瓜  排骨湯 | 5 | 2 | 1.7 | 3 | 0 | 766 |
| 食材 | 白米100  三色豆10  雞蛋15  蕃茄醬適量 | 高麗菜30  翅丁20  棒腿丁15  梅漬少許 | 銀芽20  肉片35 | 海帶絲15  紅k絲15  芹菜10 | 時令青菜70 | 胡瓜10  排骨15 |
| 5/13  蔬  食  日 | 四 | 小米飯 | 豆腐  旗魚片 | 五彩鮮蔬佐嫩蛋 | 塔香白k  麵輪 | 炒青菜 | 枸杞紅棗銀耳 | 5 | 2.1 | 1.5 | 2.6 | 0 | 751 |
| 食材 | 小米10  白米90 | 豆腐25  旗魚片35 | 金針菇10  小黃瓜10  黑木耳5  紅蘿蔔5  雞蛋30 | 白K40  麵輪10  九層塔3 | 時令青菜70 | 紅棗10  銀耳10  枸杞適量 |
| 5/14 | 五 | 米飯 | 咖哩雞 | 蒙古炒肉 | 豆薯  炒三絲 | 炒青菜 | 味噌  豆腐湯 | 5.1 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 743 |
| 食材 | 白米100 | 馬k10  紅k15  洋蔥10  翅丁20  棒腿丁20 | 肉片35  高麗菜15  芥蘭15 | 豆薯20  紅k10  木耳5  筍絲10 | 時令青菜70 | 豆腐20  味噌適量 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第12週**  
**一年級供應商:康立 二年級供應商:聯利 三年級+素食供應商:永豐**

**◎學校菜單豬肉使用國產豬肉**