|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **9/13** | **一** | **米飯** | **咖哩雞** | **肉燥****小四角** | **開陽胡瓜** | **炒青菜** | **榨菜****肉絲湯** | **5.1** | **2** | **1.5** | **2.6** | **0** | **730** |
| **食材** | **白米100** | **馬K10****紅K15****雞丁35****咖哩粉適量** | **絞肉20****小四角30** | **胡瓜50****紅k5****蝦米適量** | **時令青菜70** | **榨菜10****肉絲15** |
| **9/14** | **二** | **胚芽飯** | **梅乾菜****燒豬排** | **翡翠****香菇蒸蛋** | **蔬菜粉絲** | **炒青菜** | **筍絲雞湯** | **5.3** | **2** | **1.5** | **2.6** | **0** | **765** |
| **食材** | **白米90****胚芽米10** | **梅乾菜5****豬排45** | **翡翠10****香菇5****雞蛋30** | **高麗菜30****紅K5****木耳5****粉絲5** | **時令青菜70** | **筍絲20****雞丁10** |
| **9/15****特****餐****日** | **三** | **大滷麵** | **蔥燒雞排** | **焗烤花椰****馬鈴薯** | **奶皇包** | **炒青菜** | **滷麵料** | **7** | **2** | **1.5** | **2.5** | **0** | **834** |
| **食材** | **麵條150** | **雞排45****蔥0.5** | **馬k20****白花椰40****起司絲適量** | **奶皇包65** | **時令青菜70** | **白小丁10****紅小丁10****大白菜20****雞蛋10****肉絲30** |
| **9/16****蔬****食****日** | **四** | **柴魚酥飯** | **CAS****蒲燒鯛** | **嫩蛋****杏鮑菇** | **海帶拌豆干** | **炒青菜** | **冬瓜****魚丸湯** | **5** | **2.5** | **1.5** | **2.6** | **0** | **789** |
| **食材** | **白米100****柴魚酥適量** | **蒲燒鯛35** | **杏鮑菇35****芹菜5****筍絲5****木耳3****雞蛋30** | **海帶20****豆干30** | **時令青菜70** | **冬瓜20****魚丸10** |
| **9/17** | **五** | **小米飯** | **蒜泥肉片** | **安東燒雞** | **紅燒豆腐** | **炒青菜** | **黃瓜****金菇湯** | **5.4** | **2.1** | **1.6** | **2.6** | **0** | **761** |
| **食材** | **小米10****白米90** | **高麗菜30****肉片35****蒜泥適量** | **洋蔥10****紅k10****馬k10****雞丁35****寬冬粉5** | **紅K5****木耳3****筍片15****豆腐30** | **青菜70** | **大黃瓜10****金針菇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3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**

**◎學校使用國產豬肉**