|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**