**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第4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** |
| **9/22** | **三** | **香鬆飯** | **糖醋鳳梨**  **雞排** | **沙茶**  **回鍋肉片** | **炒三丁** | **炒青菜** | **青菜豆腐湯** | **6.2** | **2.2** | **1.7** | **2.8** | **0** | **768** |
| **食材** | **白米120**  **味島香鬆適量** | **生鮮雞排50**  **鳳梨丁20**  **彩椒丁10** | **沙茶適量**  **芥藍10**  **高麗菜10**  **洋蔥10**  **肉片30** | **玉米粒20**  **小黃瓜10**  **豆薯丁10** | **季節時蔬100** | **豆腐20**  **小白菜10** |
| **9/23**  **(蔬食日)** | **四** | **燕麥飯** | **海鮮蝦排** | **素瓜仔肉**  **滷蛋** | **豆皮白菜滷** | **炒青菜** | **綠豆**  **西米露** | **6** | **2.6** | **1.5** | **3** | **0** | **783** |
| **食材** | **燕麥20**  **白米80** | **蝦排50** | **素瓜仔肉15**  **雞蛋55** | **大白菜40**  **紅K 10**  **木耳適量**  **豆皮絲20** | **季節時蔬100** | **西米露10**  **綠豆10** |
| **9/24** | **五** | **地瓜飯** | **紅燒肉角** | **泰式雞柳** | **豆腐羹** | **炒青菜** | **枸杞冬瓜湯** | **6** | **2.5** | **1.8** | **2.5** | **0** | **765** |
| **食材** | **地瓜20**  **白米100** | **肉角30**  **白K 10**  **紅k 10** | **洋蔥20**  **雞柳條30** | **豆腐 40**  **筍丁 10**  **肉絲10**  **香菇10** | **季節時蔬100** | **冬瓜20**  **枸杞適量** |

**◎學校的菜單使用國產豬肉**

**一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利**

**◎9/24(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱請搬到**

**剩餘餐的定點讓餐車回收，感謝各班的協助與配合。**