**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。**