|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 10/4 | 一 | 白飯 | 南瓜燜雞 | 蒼蠅頭 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 榨菜 肉絲湯 | 5.1 | 2.1 | 1.5 | 2.6 | 0 | 744 |
| 食材 | 白米100 | 南瓜10  洋蔥10  雞丁35 | 絞肉25  豆干20  韮菜花15  豆豉適量 | 海帶絲20  筍絲15  紅k絲15 | 時令青菜70 | 榨菜10  肉絲10 |
| 10/5 | 二 | 川島  香鬆飯 | 大盤雞 | 什錦  大鍋煮 | 紅燒豆腐 | 炒青菜 | 豆薯  蛋花湯 | 5.1 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 723 |
| 食材 | 川島香鬆適量  白米100 | 馬K10  青椒15  雞丁40 | 蕃茄15  大白菜20  豆菊10  軟骨丁20 | 筍片15  紅K5  木耳3  油豆腐30 | 時令青菜70 | 豆薯10  雞蛋10 |
| 10/6 特  餐  日 | 三 | 炒豆菜麵 | 椒鹽翅腿\*2 | 關東煮 | 焦糖  布丁饅頭 | 炒青菜 | 四神  排骨湯 | 7.3 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 874 |
| 食材 | 豆芽菜20  韮菜10  絞肉20  麵條150 | 翅小腿60 | 紅K20  白K20  玉米10  海帶結10  黑輪5  魚丸10 | 焦糖布丁饅頭70 | 時令青菜70 | 排骨15  四神料適量 |
| 10/7  蔬  食  日 | 四 | 胚芽飯 | 蒲燒鯛 | 白菜豆腐  燒雙菇 | 菜脯炒蛋 | 炒青菜 | 紅豆  西米露 | 5.7 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 766 |
| 食材 | 胚芽米10  白米90 | 蒲燒鯛35 | 金針菇10  香菇5  筍絲5  豆腐35  大白菜30 | 菜脯30  雞蛋35 | 時令青菜70 | 紅豆10  西谷米5 |
| 10/8 | 五 | 白飯 | 宮保雞丁 | 沙茶芥藍  豬肉片 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 薑絲  海芽湯 | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 761 |
| 食材 | 白米100 | 紅k10  小黃瓜10  雞丁35 | 芥藍菜25  豬肉片35  沙茶醬適量 | 高麗菜25  紅K絲5  木耳絲5  絞肉15  冬粉10 | 時令青菜70 | 薑絲1  海帶芽5 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第6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

學校菜單使用國產豬肉