**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利食品工廠 單位公克/1人份 第7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** |
| **10/11** | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **食材** |  |  |  |  |  |  |
| **10/12****(特餐日)** | **二** | 什錦炒白麵 | 鮮蔬什錦肉片 | 白玉黑輪條 | 蒸銀絲捲 | 炒青菜 | 筍片雞湯 | **6.2** | **2.4** | **1.8** | **2.4** | **0** | **767** |
| **食材** | 白麵條100紅k5木耳5高麗菜10肉絲10 | 金針菇10青椒10黑木耳5紅蘿蔔5肉片40 | 白k30大黑輪20 | 銀絲捲40 | 時令青菜100 | 筍片10雞丁20 |
| **10/13** | **三** |  小米飯 |  香滷雞排 | 香菇花瓜油腐 | 筍絲炒蛋 | 炒青菜 | 芹香魚丸湯 | **6** | **2.8** | **1.7** | **2.8** | **0** | **801** |
| **食材** | 白米90小米10 | 雞排60 | 花瓜20香菇5油豆腐30 | 雞蛋20筍絲40 | 時令青菜100 | 芹菜10魚丸20 |
| **10/14****(蔬食日)** | **四** | 醬油炒飯 | 五味旗魚片 | 白菜燴三菇 | 客家小炒 | 炒青菜 | 海芽味噌豆腐湯 | **6** | **2.5** | **1.8** | **2.5** | **0** | **765** |
| **食材** | 白米120三色豆20雞蛋10醬油適量 | 旗魚片35五味醬適量 | 大白菜20金針菇10袖珍菇10香菇10 | 豆干片20乾魷魚20青蔥3 | 時令青菜100 | 海芽10豆腐15味噌5 |
| **10/15** | **五** | 白飯 | 咖哩雞丁 | 肉片毛豆炒蛋 | 香菇蝦米蒲瓜 | 炒青菜 | 白k龍骨湯 | **6** | **2.5** | **2.0** | **2.5** | **0** | **770** |
| **食材** | 白米120 | 雞丁40洋蓖15紅k 5馬k 10 | 小肉片10毛豆仁10雞蛋30 | 蝦米微量蒲瓜50香菇10 | 時令青菜100 | 白k 20龍骨適量 |

◎學校菜單使用國產豬肉

一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利