**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