|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 10/25 | 一 | 地瓜飯 | 烤雞翅 | 梅干筍干排骨 | 番茄  豆腐蛋 | 炒青菜 | 菜頭  龍骨湯 | 5.3 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 732 |
| 食材 | 地瓜10  白米100 | 雞翅45 | 梅干5  筍干25  排骨30 | 蕃茄30  豆腐20  雞蛋30 | 時令青菜70 | 菜頭20  龍骨10 |
| 10/26 | 二 | 胚芽飯 | 烤豬排 | 肉燥香菇  小四角 | 嫩蛋鮮蔬  杏鮑菇 | 炒青菜 | 南瓜  蔬菜湯 | 5.1 | 2.3 | 1.5 | 2.7 | 0 | 760 |
| 食材 | 胚芽米10  白米90 | 豬排35 | 絞肉10  香菇15  小四角30 | 杏鮑菇30  紅k絲5  芹菜5  雞蛋30 | 時令青菜70 | 南瓜10  高麗菜20  紅k5 |
| 10/27  特  餐  日 | 三 | 茄汁  蛋炒飯 | 安東燒雞 | 韓式  泡菜鍋 | 海根銀芽 | 炒青菜 | 玉米濃湯 | 5.5 | 2 | 1.7 | 2.7 | 0 | 773 |
| 食材 | 白米100  雞蛋15  三色豆5  蕃茄醬適量 | 洋蔥5  馬K10  紅K10  雞丁40  寬冬粉5 | 洋蔥10  泡菜10  大白菜20  肉片30 | 海根20  銀芽20 | 時令青菜70 | 玉米10  洋蔥10  雞蛋15 |
| 10/28  蔬  食  日 | 四 | 川島  香鬆飯 | 魷魚排 | 紅絲洋蔥炒蛋 | 滷什錦 | 炒青菜 | 當歸  百菇湯 | 5.1 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 730 |
| 食材 | 白米100  川島香鬆適量 | 魷魚排60 | 紅K絲10  洋蔥10  雞蛋30 | 米血5  豆皮15  白K15  高麗菜20 | 時令青菜70 | 當歸適量  金針菇10  秀珍菇10  鮑魚菇10 |
| 10/29 | 五 | 白飯 | 壽喜燒  肉片 | 咖哩雞 | 蘋果派 | 炒青菜 | 筍絲雞湯 | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 741 |
| 食材 | 白米100 | 洋蔥10  高麗菜20  金針菇10  肉片30 | 馬k10  紅k15  洋蔥10  雞丁40  咖哩粉適量 | 蘋果派30 | 時令青菜70 | 筍絲15  雞丁15 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第9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