|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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