**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第10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** |
| **11/1** | **一** | 白飯 | 滷雞排 | 紅燒豆腐 | 炒雙花 | 炒青菜 | 冬菜肉絲湯 | **5.7** | **3** | **1.9** | **2.5** | **0** | **784** |
| **食材** | 白米 120 | 雞排60 | 紅k 10木耳 10洋k 5毛豆 5油豆腐 20 | 青花菜 30白花菜 20 | 時令蔬菜 100 | 冬菜10肉絲5筍絲10 |
| **11/2****(特餐日)** | **二** | 沙茶高麗炒飯 | 白醬洋蔥雞丁 | 黃豆芽炒肉絲 | 豆皮大白菜(不勾芡) | 炒青菜 | 肉骨茶湯 | **6.2** | **2.8** | **2.0** | **2.4** | **0** | **802** |
| **食材** | 白米 100高麗菜10三色豆10沙茶適量 | 雞丁40洋蔥 10馬k 10 | 黃豆芽30肉絲 15 | 豆皮 10大白菜40 | 時令蔬菜 100 | 排骨10白k10肉骨茶包胡椒粉 |

**◎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**