**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**