|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 11/3  特  餐  日 | 三 | 芝麻飯 | 回鍋肉片 | 關東煮 | 茶葉蛋 | 炒青菜 | 酸辣湯 | 5.1 | 2.3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 727 |
| 食材 | 白米100  芝麻1 | 高麗菜25  豆干15  肉片20 | 海帶10  玉米10  白K15  紅k15  黑輪10 | 雞蛋55 | 時令青菜70 | 紅k5  筍絲5  木耳5  豆腐10  雞蛋10 |
| 11/4 | 四 | 麥片飯 | 咖哩雞 | 冬瓜麵輪滷肉 | 蔬菜粉絲 | 炒青菜 | 味噌湯 | 6.2 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 787 |
| 食材 | 麥片10  白米100 | 馬k10  紅k15  雞丁40  咖哩粉適量 | 冬瓜25  麵輪10  肉角30 | 高麗菜30  紅K5  木耳5  冬粉10 | 時令青菜70 | 豆腐20  味噌適量 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第10週**  
一年級供應商+素食供應商:永豐

◎學校菜單使用國產豬肉