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