|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 11/15 | 一 |  米飯 | 蒜泥肉片 | 南瓜燜雞 | 榨菜豆干 | 炒青菜 | 冬瓜排骨湯 | 5.1 | 2.1 | 1.6 | 2.6 | 0 | 750 |
| 食材 | 白米100 | 高麗菜30肉片20蒜泥適量 | 南瓜10洋蔥10雞丁35 | 榨菜30豆干片30 | 時令青菜70 | 冬瓜20排骨10 |
| 11/16 | 二 | 燕麥飯 | 紫蘇梅燒雞 | 客家小炒 | 洋地瓜炒蛋 | 炒青菜 | 酸菜鴨湯 | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 746 |
| 食材 | 燕麥10白米100 | 高麗菜35雞丁35紫蘇梅適量 | 乾魷魚5豆干片15肉絲10芹菜25 | 洋地瓜20雞蛋30 | 時令青菜70 | 酸菜20鴨肉10 |
| 11/17 特餐日 | 三 | 什錦炒麵 | 五香翅小腿\*2 | 巧克力牛奶饅頭 | 豆皮白菜滷 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯 | 6.1 | 2 | 1.5 | 2.8 | 0 | 815 |
| 食材 | 白油麵120高麗菜20洋蔥5紅k絲5肉絲10 | 翅小腿60 | 巧克力牛奶饅頭60 | 豆皮15大白菜40紅K5 | 時令青菜70 | 紫菜5雞蛋15 |
| 11/18蔬食日 | 四 | 地瓜飯 | 五味旗魚片 | 鮑菇什錦板豆腐 | 絲瓜米苔目 | 炒青菜 | 芋頭西米露 | 6.1 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 769 |
| 食材 | 地瓜10白米100 | 旗魚片40五味醬適量 | 鮑魚菇25紅k5筍片10板豆腐45 | 絲瓜40米苔目10雞蛋20 | 時令青菜70 | 芋頭5西谷米10 |
| 11/19 | 五 | 川島香鬆飯 | 沙茶豬排 | 三杯杏鮑菇米血雞 | 小黃瓜紅K炒蛋 | 炒青菜 | 澳門蔬菜湯 | 5.1 | 2.2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 755 |
| 食材 | 川島香鬆適量白米100 | 豬排40沙茶醬適量 | 杏鮑菇15米血5雞丁35九層塔3 | 小黃瓜25紅K10雞蛋35 | 時令青菜70 | 蕃茄10高麗菜15白k5芹菜3 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第12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**

**☆11/19(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱請隨同餐盒搬到剩餘餐的定點給廠商的餐車回收。**