|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。**