**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第13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** |
| **11/22** | **一** | **白飯** | **咖哩雞丁** | **筍干排骨** | **豆薯三絲** | **炒青菜** | **大頭菜**  **龍骨湯** | **6.2** | **2.3** | **1.5** | **2.5** | **0** | **757** |
| **食材** | 白米120 | 雞丁40  紅蘿蔔 10  馬鈴薯 10  咖哩粉適量 | 軟骨丁30  筍干 10  梅干10 | 豆薯絲 10  紅蘿蔔絲10  木耳絲 10 | 時令蔬菜 100 | 大頭菜 20  龍骨 20 |
| **11/23**  **(特餐日)** | **二** | **白麵** | **芥蘭**  **豬肉片** | **奶皇包** | **肉末玉米** | **炒青菜** | 沙茶  魚羹 | **5.6** | **2.8** | **1.6** | **2.4** | **0** | **750** |
| **食材** | 蒸白麵條120 | 芥蘭30  肉片30 | 奶皇包40 | 絞肉 10  玉米粒 30 | 時令蔬菜 100 | 紅蘿蔔10  洋蔥10  香菇5  金針菇5  魚羹10  沙茶適量 |
| **11/24** | **三** | **芝麻飯** | **椒麻雞丁** | 什錦  豆腐羹 | **海芽炒蛋** | **炒青菜** | **四神**  **肉絲湯** | **6** | **2.8** | **1.9** | **2.8** | **0** | **804** |
| **食材** | 白米 120  芝麻 適量 | 雞丁 40  紅椒 10  黃椒10  椒麻醬適量 | 豆腐 30  筍丁 10  肉絲10  香菇10  莧菜末 10 | 海芽40  雞蛋15 | 時令蔬菜 100 | 肉絲 20  四神料適量 |
| **11/25**  **(蔬食日)** | **四** | **白飯** | **糖醋**  **虱目魚排** | **日式蒸蛋** | **五香紅蘿蔔白k小黑輪** | **炒青菜** | **丁香**  **味噌湯** | **6** | **3** | **1.5** | **2.5** | **0** | **795** |
| **食材** | 白米 120 | 虱目魚排 50  洋蔥10  三色豆 10 | 雞蛋 30  毛豆 5 | 紅蘿蔔20  小黑輪15  白k 20 | 時令蔬菜 100 | 豆腐 20  小魚乾5 |
| **11/26** | **五** | **小米飯** | **烤芝麻**  **雞翅** | **蒙古炒肉** | **薑絲**  **炒海龍** | **炒青菜** | **番茄**  **蛋花湯** | **6** | **2.3** | **1.9** | **2.5** | **0** | **753** |
| **食材** | 白米 110  小米 10 | 雞翅 50  芝麻 少許 | 洋蔥20  油菜 20  肉片30 | 海龍 30  九層塔適量  薑適量 | 時令蔬菜 100 | 番茄 10  高麗菜10  雞蛋 20 |

◎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**