**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**