|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 12/6 | 一 | 胚芽飯 | 茄子土豆燉雞 | 糖醋肉醬 | 刺瓜炒蛋 | 炒青菜 | 榨菜肉絲湯 | 5.5 | 2.5 | 1.6 | 2.6 | 0 | 788 |
| 食材 | 胚芽米10白米100 | 紫茄20馬鈴薯5雞丁35 | 豆薯20絞肉35糖醋醬適量 | 刺瓜30雞蛋30 | 時令青菜70 | 榨菜10肉絲15 |
| 12/7 | 二 | 小米飯 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 蕃茄燒雞 | 紅燒豆腐 | 炒青菜 | 菜頭排骨湯 | 5.5 | 2 | 1.6 | 2.6 | 0 | 760 |
| 食材 | 小米10白米100 | 洋蔥30肉片30黑胡椒適量 | 蕃茄20洋蔥10雞丁35 | 紅蘿蔔5木耳5筍片10豆腐30 | 時令青菜70 | 白蘿蔔10排骨10 |
| 12/8特餐日 | 三 | 大滷麵 | 滷翅小腿\*2 | 豬肉餡餅 | 芹菜炒豆干 | 炒青菜 | 滷麵料 | 5.4 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 799 |
| 食材 | 麵條150 | 翅小腿50 | 豬肉餡餅23 | 芹菜30豆干30 | 時令青菜70 | 白蘿蔔10紅蘿蔔10大白菜30肉絲10雞蛋10 |
| 12/9蔬食日 | 四 | 地瓜飯 | 高麗菜虱目魚柳 | 香菇蒸蛋 | 焗烤花椰菜 | 炒青菜 | 海芽豆腐湯 | 5.1 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 712 |
| 食材 | 地瓜10白米100 | 高麗菜25紅蘿蔔5木耳3虱目魚柳35 | 香菇5雞蛋40 | 白花椰40三色豆5起司適量 | 時令青菜70 | 海芽5豆腐20 |
| 12/10 | 五 | 白飯 | 冬瓜滷肉片 | 鹽水雞 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 玉米粒蛋花湯 | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 784 |
| 食材 | 白米100 | 冬瓜20豬肉片35 | 小黃瓜10洋蔥10雞肉30 | 紅蘿蔔5木耳5高麗菜30絞肉10冬粉10 | 青菜70 | 玉米粒10雞蛋10 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第15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