|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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