**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第16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** |
| **12/13** | **一** | 白飯 | 紅燒  軟骨丁 | 毛豆炒蛋 | 榨菜豆干  炒肉絲 | 炒青菜 | 筍片雞湯 | **6.1** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **0** | **765** |
| **食材** | 白米120 | 紅蘿蔔 10  白蘿蔔10  軟骨丁 30 | 玉米粒10  毛豆5  雞蛋30 | 榨菜20  豆干15  肉絲10 | 季節食蔬100 | 筍片15  雞丁15 |
| **12/14**  **(特餐日)** | **二** | 義大利  肉醬麵  (醬料另外裝) | 三杯雞丁米血 | 蒙古  炒肉 | 奶油銀絲卷 | 炒青菜 | 刺瓜  排骨湯 | **6** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **0** | **758** |
| **食材** | 白麵條80  三色豆5  洋蔥10  絞肉30 | 雞丁35  米血15  薑片5 | 洋蔥10  油菜10  肉片20 | 奶油銀絲卷40 | 季節食蔬100 | 刺瓜20  排骨10 |
| **12/15**  **(蔬食日)** | **三** | 白飯 | 蒲燒鯛 | 彩椒舞菇板豆腐 | 三絲炒蛋 | 炒青菜 | 珍珠奶茶 | **6.6** | **2.0** | **1.7** | **2.5** | **0** | **767** |
| **食材** | 白米120 | 蒲燒鯛30 | 舞菇10  彩椒10  紅k 5  筍片5  板豆腐40 | 小黃瓜15  川耳10  雞蛋30 | 季節食蔬100 | 珍珠10 |
| **12/16** | **四** | 芝麻飯 | 洋蔥肉片 | 宮保雞丁 | 大根黑輪 | 炒青菜 | 味噌湯 | **6.2** | **2.2** | **1.5** | **2.5** | **0** | **749** |
| **食材** | 白米120  芝麻適量 | 洋蔥10  肉片30 | 筊白筍5  紅k 10  雞丁30 | 白K 10  黑輪條20 | 季節食蔬100 | 豆腐20 |
| **12/17** | **五** | 胚芽飯 | 味噌雞丁 | 壽喜燒肉片 | XO醬長豆 | 炒青菜 | 海芽蛋花湯 | **6.2** | **2.2** | **2** | **2.5** | **0** | **762** |
| **食材** | 白米100  胚芽20 | 紅蘿蔔15  馬鈴薯15  雞丁30  味噌適量 | 小肉片30  高麗菜15  洋蔥丁10  金針菇3 | 長豆 50  XO醬 適量 | 季節食蔬100 | 海芽5  雞蛋10 |

**◎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

**★12/17(星期五)各班中午用餐後，請將公用打菜餐具及餐具收納箱**

**隨同餐盒搬到放置剩餘餐的定點讓廠商的餐車回收**。