|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 12/27 | 一 | 米飯 | 鳳梨苦瓜豆醬雞丁 | 魚香芋丁 | 小黃瓜  炒豆干 | 炒青菜 | 豆薯  蛋花湯 | 5.2 | 2.4 | 1.5 | 2.6 | 0 | 780 |
| 食材 | 白米100 | 苦瓜25  雞丁35  鳳梨豆醬適量 | 絞肉25  芋頭丁10  胡蘿蔔15  毛豆仁5 | 小黃瓜30  豆干30 | 時令青菜70 | 豆薯10  雞蛋10 |
| 12/28 | 二 | 南瓜飯 | 烤豬排 | 紅燒豆腐 | 紅絲洋蔥  炒蛋 | 炒青菜 | 蕃茄  高麗菜湯 | 5.1 | 2.3 | 1.6 | 2.7 | 0 | 775 |
| 食材 | 南瓜10  白米100 | CAS豬排35 | 筍片15  胡蘿蔔5  鮑魚菇10  肉片10  油豆腐25 | 胡蘿蔔15  洋蔥15  雞蛋30 | 時令青菜70 | 蕃茄10  高麗菜20 |
| 12/29 特  餐  日 | 三 | 茄汁炒飯 | 紫蘇梅  燒雞 | 銀芽  炒肉片 | 三杯洋芋  杏鮑菇 | 炒青菜 | 筍片  排骨湯 | 5.1 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 766 |
| 食材 | 白米100  三色豆10  雞蛋15  蕃茄醬適量 | 高麗菜30  雞丁35  紫蘇梅少許 | 銀芽20  肉片35 | 馬鈴薯10  杏鮑菇30  九層塔3 | 時令青菜70 | 筍片10  排骨15 |
| 12/30  蔬  食  日 | 四 | 川島  香鬆飯 | 豆腐  旗魚片 | 五彩鮮蔬佐嫩蛋 | 塔香白k  麵輪 | 炒青菜 | 枸杞紅棗銀耳 | 5 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 751 |
| 食材 | 白米100  川島香鬆適量 | 豆腐20  旗魚片35 | 金針菇10  小黃瓜10  黑木耳5  胡蘿蔔5  雞蛋30 | 白蘿蔔40  麵輪10  九層塔3 | 時令青菜70 | 紅棗10  銀耳10  枸杞適量 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第18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