**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第19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** |
| **1/03** | **一** | **白飯** | **彩椒椒麻雞丁** | **滑片大瓜** | **海結豆乾丁** | **炒青菜** | **柴魚銀芽菇菇湯** | 6 | 2.5 | 2 | 2.5 | 0 | 770 |
| **食材** | 白米120 | 骨腿丁40  雙椒20 | 大黃瓜30  肉片 15  木耳 5 | 豆乾丁20  海結 20 | 時令蔬菜100 | 柴魚片1  綠豆芽10  香菇5  紅蘿蔔5 |
| **1/04**  **(特餐日)** | **二** | **香菇悶飯** | **洋蔥肉片** | **大根**  **黑輪條** | **玉米炒蛋** | **炒青菜** | **酸辣湯** | 5.4 | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0 | 743 |
| **食材** | 白米100  香菇 10  三色豆 10  肉燥10 | 洋蔥30  肉片30 | 白k 25  黑輪 30 | 玉米 25  雞蛋 35 | 時令蔬菜100 | 雞蛋5  豆腐5  筍絲5  木耳絲5  紅蘿蔔絲5 |
| **1/05** | **三** | **胚芽飯** | **宮保雞丁** | **紹子蒸蛋** | **芹菜**  **豆干片** | **炒青菜** | **白玉**  **龍骨湯** | 6 | 3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 793 |
| **食材** | 白米 100  胚芽20 | 骨腿丁30  小黃瓜15  紅蘿蔔10  黃椒5  紅椒5  洋蔥5 | 雞蛋35  肉燥5 | 豆干片25  紅蘿蔔絲10  芹菜10 | 時令蔬菜100 | 白蘿蔔15  湯骨15 |
| **1/06**  **(蔬食日)** | **四** | **芝麻飯** | **魷魚排** | **海芽筍絲炒蛋** | **紅白蘿蔔**  **滷豆菊** | **炒青菜** | **薑絲冬瓜魚丸湯** | 5.7 | 3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 782 |
| **食材** | 白米100  芝麻5 | 魷魚排60 | 雞蛋30  筍絲 10  海芽 5 | 紅蘿蔔15  白蘿蔔15  豆菊10 | 時令蔬菜100 | 薑絲適量  冬瓜 20  魚丸20 |
| **1/07** | **五** | **白飯** | **左宗棠**  **雞丁** | **麻婆豆腐** | **白菜金菇**  **燒麵筋** | **炒青菜** | **四神**  **排骨湯** | 6.5 | 2.9 | 1.7 | 2.5 | 0 | 828 |
| **食材** | 白米120 | 紅k 10  小黃瓜 5  骨腿丁30 | 肉燥15  板豆腐 35  三色 10 | 大白菜20  金針菇20  麵筋5 | 時令蔬菜100 | 薏仁5  當歸3  茯苓3  淮山10  排骨10 |

**●學校菜單使用之豬肉皆為國產豬肉**

一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利