|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| 1/17 | **一** | **白飯** | **高麗菜****香菇燉雞** | **芥藍****炒豬肉片** | **糖醋豆腐** | **炒青菜** | **酸菜****肉絲湯** | 5.3 | 2.3 | 1.5 | 2.8 | 0 | 808 |
| 食材 | 白米100 | 高麗菜30香菇5雞丁30 | 芥藍菜20豬肉片35 | 洋蔥10彩椒15油豆腐30 | 時令青菜70 | 酸菜10肉絲10 |
| 1/18 | **二** | **地瓜飯** | **茄汁豬排** | **冬瓜燒雞** | **海根豆干** | **炒青菜** | **榨菜****金菇湯** | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 767 |
| 食材 | 地瓜10白米100 | 豬排35蕃茄醬適量 | 冬瓜30雞丁35 | 海根30豆干30 | 時令青菜70 | 榨菜10金針菇10 |
| 1/19 特餐日 | **三** | **和風****柴魚炒飯** | **麥克雞塊\*3****+地瓜薯條** | **嫩蛋****杏鮑菇** | **炒雙花椰** | **炒青菜** | **南瓜蔬菜排骨湯** | 5.2 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 858 |
| 食材 | 白米100雞蛋10三色豆10柴魚3 | 麥克雞塊60地瓜薯條5 | 杏鮑菇20筍絲5木耳3小黃瓜5雞蛋30 | 青花椰20白花椰20 | 時令青菜70 | 南瓜10高麗菜15紅K5排骨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21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**