|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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**