**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第1週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **2/11** | **五** | 白飯 | 蒜泥肉片 | 番茄  豆腐蛋 | 豆包  大白菜  (不勾芡) | 炒青菜 | 魚丸  海芽湯 | **6.** | **2.5** | **2.5** | **2.5** | **0** | **783** |
| **食材** | 白米120 | 肉片35  豆芽菜40  蒜泥 微量 | 番茄50  蛋20  板豆腐20 | 豆包(非油炸) 15  大白菜60 | 時令蔬菜 100 | 海芽2  魚丸20 |

**◎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**