**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**