**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第4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** |
| **2/28** | **一** | **~228連假~** | | | | | | | | | | | |
| **3/1**  **(特餐日)** | **二** | **醬油炒飯** | **洋蔥**  **豬肉片** | **嫩蛋鮑菇** | **毛豆炒干丁** | **炒青菜** | **香菇筍片雞湯** | **6** | **2.9** | **2.2** | **2.5** | **0** | **805** |
| **食材** | 白米120  三色豆 10  醬油10 | 洋蔥 40  肉片30 | 杏鮑菇40  蛋30 | 豆干丁 40  毛豆10 | 時令蔬菜 100 | 棒腿丁10  筍片20  香菇10 |
| **3/2** | **三** | **胚芽飯** | **芥菜雞** | **紅燒肉角** | **三杯米血**  **豆干** | **炒青菜** | **冬菜粉絲肉絲湯** | **6.9** | **2.2** | **1.9** | **2.5** | **0** | **808** |
| **食材** | 白米 100  胚芽米20 | 棒腿丁40芥菜40 | 紅k20  白k30  肉角20 | 豆干20  米血20 | 時令蔬菜 100 | 冬菜2  冬粉5  肉絲5 |
| **3/3**  **(蔬食日)** | **四** | **白飯** | **鮮蔬虱目魚柳** | **什錦滷味** | **義式馬鈴薯** | **炒青菜** | **綠豆**  **麥片湯** | **6.7** | **2** | **1.9** | **2.5** | **0** | **757** |
| **食材** | 白米 120 | 大白菜20  紅蘿蔔10  木耳5  筍絲5  虱目魚柳45 | 紅k10  白k20  海結20  黑輪15  豆菊20 | 馬K50  義大利醬10 | 時令蔬菜 100 | 綠豆 10  麥片5 |
| **3/4** | **五** | **小米飯** | **左宗棠**  **燒雞** | **麻婆豆腐** | **蛋酥大白菜** | **炒青菜** | **大頭菜**  **龍骨湯** | **6** | **2.2** | **2.1** | **2.5** | **0** | **750** |
| **食材** | 白米100  小米 20 | 雞丁40  紅蘿蔔15  小瓜10  洋蔥10  甜椒10 | 板豆腐40  絞肉10 | 大白菜 50  蛋酥5 | 時令蔬菜 100 | 大頭菜 20  龍骨 15 |

**◎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**