|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 3/14 | 一 | 白飯 | 咖哩雞 | | 蒜泥肉片 | 蔥爆豆干 | 炒青菜 | 冬瓜  排骨湯 | 5.1 | 2.1 | 1.6 | 2.6 | 0 | 760 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 馬鈴薯10  胡蘿蔔10雞丁35 | | 高麗菜30  肉片20  蒜泥適量 | 洋蔥30  豆干30 | 時令青菜70 | 冬瓜20  排骨10 |
| 3/15 | 二 | 小米飯 | 梅干冬瓜燒雞 | | 客家小炒 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 酸菜  肉絲湯 | 5.5 | 2.2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 751 |
| 食  材  (g) | 小米10  白米100 | 梅干5  冬瓜25  雞丁35 | | 豆干片30  肉絲10  芹菜10 | 高麗菜20  胡蘿蔔5  木耳5  絞肉10  冬粉10 | 時令青菜70 | 酸菜10  肉絲10 |
| 3/16 特  餐  日 | 三 | 什錦炒麵 | 椒麻雞丁 | | 豆皮  白菜滷 | 奶皇包 | 炒青菜 | 南瓜馬鈴薯濃湯 | 6.2 | 2 | 1.5 | 2.8 | 0 | 855 |
| 食  材  (g) | 白油麵120  高麗菜20  洋蔥5  胡蘿蔔5  肉絲10 | 雞丁50 | | 豆皮15  大白菜45  胡蘿蔔5 | 奶皇包65 | 時令青菜70 | 南瓜10  馬鈴薯10  雞蛋20 |
| 3/17  蔬  食  日 | 四 | 地瓜飯 | 蝦排 | | 鮑菇什錦  板豆腐 | 蛋燴  絲瓜麵筋 | 炒青菜 | 芋頭  西米露 | 6 | 2.1 | 1.5 | 2.8 | 0 | 758 |
| 食  材  (g) | 地瓜10  白米100 | 蝦排60 | | 鮑魚菇15  胡蘿蔔5  筍片10  板豆腐40 | 絲瓜50  麵筋5  雞蛋20 | 時令青菜70 | 芋頭10  西谷米10 |
| 3/18 | 五 | 燕麥飯 | 芥藍  豬肉片 | 白菜  胡椒雞 | | 小黃瓜紅K甜不辣 | 炒青菜 | 芹菜  魚丸湯 | 5.6 | 2.1 | 1.6 | 2.6 | 0 | 750 |
| 食  材  (g) | 燕麥10  白米100 | 芥藍菜30  肉片35 | 大白菜30  雞丁40  胡椒適量 | | 小黃瓜20  胡蘿蔔10  甜不辣10 | 時令青菜70 | 芹菜1  魚丸20 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第6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**

**◎學校菜單豬肉使用國產豬肉**