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