**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第7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** |
| **3/21** | **一** | **白飯** | **黑胡椒**  **洋蔥肉片** | **紅燒白菜豆包** | **金菇燴南瓜** | **炒青菜** | **香菇雞湯** | 6.2 | 2.1 | 2.2 | 2.5 | 0 | 759 |
| 白米 120 | 小肉片35  洋蔥30 | 豆包 25  大白菜50 | 南瓜20  金菇20 | 時令蔬菜 100 | 香菇20  雞丁10 |
| **3/22**  **(特餐日)** | **二** | **麻油拌飯** | **鳳梨苦瓜雞** | **肉燥滷蛋** | **沙茶炒海龍** | **炒青菜** | **味噌豆腐湯** | 6 | 2.5 | 2 | 2.5 | 0 | 770 |
| **食材** | 白飯 120  薑 10  麻油2 | 苦瓜30  雞丁50  豆醬10  鳳梨10 | 滷蛋 30  肉末 15 | 海龍50  生花生 5  九層塔5  沙茶5 | 時令蔬菜 100 | 板豆腐30 |
| **3/23** | **三** | **胚芽飯** | **紅燒肉角** | **茄汁黑輪條** | **什錦鮮匯** | **炒青菜** | **四神肉片湯** | 6.6 | 2 | 2 | 2.5 | 0 | 775 |
| **食材** | 白米 100  胚芽米20 | 肉角 55  紅K20  白K20 | 黑輪條40 | 金針菇30  木耳絲10  薑絲5  小黃瓜10 | 時令蔬菜 100 | 肉片10  四神料20 |
| **3/24**  **(蔬食日)** | **四** | **白飯** | **糖醋魚片** | **素麻婆豆腐** | **關東煮** | **炒青菜** | **海芽蛋花湯** | 6.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | 0 | 784 |
| **食材** | 白米 120 | 旗魚片50  糖醋醬10 | 素瓜仔肉 10  豆腐 30  三色豆10 | 白蘿蔔40  紅蘿蔔25  魚丸15  米血10 | 時令蔬菜 100 | 海芽5  蛋花10 |
| **3/25** | **五** | **麥片飯** | **宮保雞丁** | **豆腐羹** | **白醬捲心麵** | **炒青菜** | **菜頭排骨湯** | 6.5 | 2.1 | 2 | 2.5 | 0 | 775 |
| **食材** | 白米100  麥片 20 | 雞丁40  紅k20  小黃瓜丁20  乾辣椒2 | 豆腐 40  筍丁15  肉絲10  油菜末10 | 捲心麵10  香菇5  洋蔥5  三色豆5  白醬10 | 時令蔬菜 100 | 排骨10  菜頭20 |

◎學校菜單使用國產豬

**一年級供應商:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利**