|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 4/6 特  餐  日 | 三 | 什錦炒麵 | 烤雞排 | 關東煮 | 蒸銀絲卷 | 炒青菜 | 青木瓜  排骨湯 | 6.4 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 839 |
| 食材 | 高麗菜20  胡蘿蔔5  木耳5  麵條150 | 雞排45 | 胡蘿蔔20  白蘿蔔15  海帶結10  油豆腐30 | 銀絲卷40 | 時令青菜70 | 青木瓜10  排骨15 |
| 4/7  蔬  食  日 | 四 | 胚芽飯 | 虱目魚排 | 焗烤花椰  馬鈴薯 | 白菜豆腐  燒雙菇 | 炒青菜 | 當歸  素肉湯 | 5.8 | 2.1 | 1.5 | 3 | 0 | 807 |
| 食材 | 胚芽米10  白米100 | 虱目魚排45 | 白花椰30  馬鈴薯20  起司絲適量 | 金針菇10  香菇5  筍絲5  豆腐35  大白菜30 | 時令青菜70 | 素肉20  當歸適量 |
| 4/8 | 五 | 白飯 | 宮保雞丁 | 沙茶芥藍  豬肉片 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 筍絲雞湯 | 5.6 | 2.1 | 1.6 | 2.7 | 0 | 735 |
| 食材 | 白米100 | 胡蘿蔔10  小黃瓜10  雞丁35 | 芥藍菜25  豬肉片35  沙茶醬適量 | 高麗菜20  胡蘿蔔5  木耳絲5  絞肉10  冬粉10 | 時令青菜70 | 筍絲10  雞丁15 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第9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**