**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第10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** |
| **4/11** | **一** | **白飯** | **泰式豬肉鮮蔬** | **茶葉蛋** | **紅燒麵輪** | **炒青菜** | **冬瓜**  **排骨湯** | **6** | **2.9** | **2** | **2.5** | **0** | **800** |
| **食材** | 白米120 | 雙花椰40  肉片35  洋蔥10  泰式醬10 | 茶葉蛋55 | 麵輪20  紅k20  白k20 | 時令蔬菜 100 | 冬瓜10  湯骨10 |
| **4/12** | **二** | **麥片飯** | **梅干筍乾軟骨** | **蒜味豆腐(蒸)** | **大瓜魚丸** | **炒青菜** | **香菇雞湯** | **6.2** | **2.6** | **1.6** | **2.5** | **0** | **776** |
| **食材** | 白米 100  麥片20 | 梅干10  筍乾10  軟骨30  薑末5 | 豆腐30  醬油10  蒜末5 | 魚丸 15  大黃瓜 10  紅蘿蔔10  木耳5 | 時令蔬菜 100 | 雞丁25  香菇10 |
| **4/13** | **三** | **香菇燉飯** | **五香翅腿** | **海根肉絲** | **沙茶**  **小黃瓜筍片炒杏鮑菇** | **炒青菜** | **白玉**  **黑輪湯** | **6.2** | **2** | **2** | **2.5** | **0** | **747** |
| **食材** | 白米100  肉絲10  香菇10  三色豆5 | 翅腿50 | 肉絲25  海根30 | 小黃瓜10  筍片10  杏鮑菇20  沙茶醬5 | 時令蔬菜 100 | 白蘿蔔15  黑輪15 |
| **4/14**  **(蔬食日)** | **四** | **芝麻飯** | **豆腐蒸魚 (先炸後蒸)** | **五香什錦** | **毛豆蒸蛋** | **炒青菜** | **地瓜**  **綠豆湯** | **6.6** | **2.5** | **1.6** | **2.5** | **0** | **802** |
| **食材** | 白米120  芝麻1 | 旗魚片50  豆腐15 | 紅蘿蔔 20  白蘿蔔 20  海結15  米血5 | 雞蛋45  毛豆5 | 時令蔬菜 100 | 綠豆10  地瓜10 |
| **4/15** | **五** | **白飯** | **彩燒雞丁** | **八寶肉醬** | **五香豆干** | **炒青菜** | **吻魚**  **海芽湯** | **6.5** | **2.3** | **1.8** | **2.5** | **0** | **791** |
| **食材** | 白米 120 | 雞丁35  彩椒20  洋蔥15  香菇10 | 肉燥20  筍丁10  紅蘿蔔丁10  毛豆5 | 豆干30 | 時令蔬菜 100 | 吻魚1  海芽10 |

**◎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**