|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 4/25 | 一 | 白飯 | 宮保雞丁 | 打拋肉 | 什錦大黃瓜 | 炒青菜 | 紫菜  蛋花湯 | 5.3 | 2.6 | 1.8 | 2.6 | 0 | 772 |
| 食材 | 白米100 | 胡蘿蔔15  小黃瓜15  雞丁35 | 絞肉35  洋蔥20  豆干15  九層塔適量 | 大黃瓜45  胡蘿蔔5  木耳3 | 時令青菜70 | 紫菜3  雞蛋15 |
| 4/26 | 二 | 南瓜飯 | 烤豬排 | 紅燒香菇油豆腐 | 絲瓜粉絲  滑蛋 | 炒青菜 | 蕃茄  高麗菜湯 | 5.4 | 2.2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 742 |
| 食材 | 南瓜10  白米100 | CAS豬排40 | 筍片10  胡蘿蔔5  香菇10  油豆腐30 | 絲瓜25  粉絲5  雞蛋30 | 時令青菜70 | 蕃茄10  高麗菜20 |
| 4/27 特  餐  日 | 三 | 茄汁炒飯 | 三杯  百頁雞 | 鐵板銀芽  肉片 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 胡瓜  排骨湯 | 5 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 769 |
| 食材 | 白米100  三色豆5  雞蛋10  蕃茄醬適量 | 百頁豆腐20  雞丁35  九層塔3 | 銀芽25  肉片30 | 海帶絲15  胡蘿蔔15  芹菜10 | 時令青菜70 | 大黃瓜15  排骨10 |
| 4/28  蔬  食  日 | 四 | 香鬆飯 | 蝦排 | 五彩鮮蔬佐嫩蛋 | 大白菜  燒麵筋 | 炒青菜 | 枸杞紅棗銀耳 | 5 | 2.1 | 1.7 | 2.6 | 0 | 738 |
| 食材 | 白米100  香鬆適量 | 蝦排60 | 金針菇10  小黃瓜10  黑木耳5  紅蘿蔔5  雞蛋30 | 大白菜50  胡蘿蔔5  麵筋10 | 時令青菜70 | 紅棗10  銀耳10  枸杞適量 |
| 4/29 | 五 | 白飯 | 咖哩雞 | 蒙古炒肉 | 蒸福州丸 | 炒青菜 | 海芽味噌  豆腐湯 | 5.1 | 2.3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 727 |
| 食材 | 白米100 | 馬鈴薯10  胡蘿蔔20  洋蔥10  雞丁35 | 肉片30  高麗菜20  芥藍菜20 | 福州丸30 | 時令青菜70 | 海帶芽5  豆腐20  味噌適量 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第12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**