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