|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 5/16 | 一 | 白飯 | 蕃茄馬鈴薯燒雞 | 蔥爆豬肉 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 海芽  蛋花湯 | 5.8 | 2.3 | 1.6 | 2.7 | 0 | 797 |
| 食材 | 白米100 | 蕃茄20  馬鈴薯10  雞丁35 | 洋蔥30  蔥段1  豬肉片35 | 高麗菜25  胡蘿蔔5  木耳5  絞肉10  冬粉10 | 時令青菜70 | 海帶芽5  雞蛋10 |
| 5/17 | 二 | 南瓜飯 | 烤豬排 | 八寶肉醬 | 嫩蛋鮮蔬  杏鮑菇 | 炒青菜 | 筍絲雞湯 | 5.1 | 2.6 | 1.5 | 2.8 | 0 | 785 |
| 食材 | 南瓜10  白米100 | 豬排35 | 絞肉20  豆干10  筍丁10  胡蘿蔔10  毛豆仁5  洋蔥10 | 杏鮑菇30  胡蘿蔔5  芹菜5  雞蛋30 | 時令青菜70 | 筍絲10  雞丁10 |
| 5/18  特  餐  日 | 三 | 焗烤飯 | 梅子高麗菜燒雞 | 海帶  滷豆干 | 小黃瓜  炒黑輪 | 炒青菜 | 玉米濃湯 | 5.2 | 2.3 | 1.6 | 2.8 | 0 | 757 |
| 食材 | 白米100  雞蛋15  三色豆5  起司絲適量 | 高麗菜20  雞丁35  紫蘇梅適量 | 海帶20  豆干35 | 小黃瓜40  黑輪10 | 時令青菜70 | 玉米10  洋蔥10  雞蛋10 |
| 5/19  蔬  食  日 | 四 | 白飯 | 鮮蔬  虱目魚柳 | 日式蒸蛋 | 滷什錦 | 炒青菜 | 當歸  百菇湯 | 5.3 | 2 | 1.9 | 2.8 | 0 | 738 |
| 食材 | 白米100 | 大白菜30  胡蘿蔔5  木耳5  虱目魚柳35 | 柴魚0.3  雞蛋30 | 米血10  豆皮15  白蘿蔔15  胡蘿蔔15  高麗菜20 | 時令青菜70 | 當歸適量  金針菇10  秀珍菇10  鮑魚菇10 |
| 5/20 | 五 | 白飯 | 胡椒銀芽燒肉片 | 咖哩雞 | 玉米炒干丁 | 炒青菜 | 南瓜  蔬菜湯 | 5.5 | 2.7 | 1.5 | 2.6 | 0 | 785 |
| 食材 | 白米100 | 綠豆芽30  豬肉片30 | 馬鈴薯10  胡蘿蔔20  雞丁35  咖哩粉適量 | 玉米20  豆干35 | 時令青菜70 | 南瓜10  高麗菜20  胡蘿蔔5 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第15週**

**一年級供應商:康立 二年級供應商+素食:聯利**

**◎學校使用國產豬肉**