|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 9/12 | 一 | 白飯 | 番茄燒雞 |  芥蘭肉片 | 玉米海芽炒蛋 | 炒青菜 | 榨菜肉絲湯 | 5.3 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 0 | 722 |
| 食材 | 白米100 | 馬鈴薯10番茄20雞丁35 | 肉片30芥蘭菜35 | 玉米15海帶芽10雞蛋30 | 時令青菜70 | 榨菜15肉絲10 |
| 9/13 | 二 | 麥片飯 | 椒麻雞丁 | 梅干冬瓜排骨 | 菜脯k絲炒蛋 | 炒青菜 | 味噌湯 | 5 | 2.7 | 1.5 | 2.7 | 0 | 720 |
| 食材 | 麥片10白米90 | 彩椒25雞丁35 | 梅干5冬瓜20排骨35 | 菜脯15胡蘿蔔15雞蛋30 | 時令青菜70 | 豆腐20味噌適量 |
| 9/14 特餐日 | 三 | 茄汁蛋炒飯 | 黃燜雞 | 回鍋肉片 | 關東煮 | 炒青菜 | 酸辣湯 | 5.1 | 2.3 | 1.6 | 3 | 0 | 717 |
| 食材 | 白米100雞蛋10三色豆5番茄醬適量 | 香菇5青椒20雞丁35 | 高麗菜20豆干15肉片20 | 海帶10玉米10白蘿蔔10胡蘿蔔10黑輪10 | 時令青菜70 | 胡蘿蔔5筍絲5木耳3豆腐10雞蛋10 |
| 9/15蔬食日 | 四 | 川島香鬆飯 | 烤鯖魚 | 魚羹白菜 | 糖醋豆腐 | 炒青菜 | 香菇豆薯湯 | 5 | 2 | 1.7 | 2.6 | 0 | 661 |
| 食材 | 白米100川島香鬆適量 | 鯖魚35 | 大白菜40胡蘿蔔5木耳5魚羹25 | 彩椒15洋蔥10油豆腐30 | 時令青菜70 | 香菇10豆薯10 |
| 9/16 | 五 | 白飯 | 高麗菜梅子雞 | 咖哩豬肉 | 沙茶小黃瓜豆干 | 炒青菜 | 筍片排骨湯 | 5.1 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 739 |
| 食材 | 白米100 | 高麗菜20雞丁35紫蘇梅適量 | 馬鈴薯10胡蘿蔔15洋蔥10豬肉30 | 小黃瓜25豆干30沙茶醬適量 | 時令青菜70 | 筍片10排骨10 |
| 履歷豆漿 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第3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

◎學校豬肉使用國產豬肉