|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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