**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第4週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **9/19** | **一** | 白飯 | 芝麻翅腿\*2 | 八寶肉醬 | 五香豆干 | 炒青菜 | 菜頭  排骨湯 | **6** | **3** | **2** | **3** | **0** | **830** |
| **食材** | 白米120 | 翅小腿100  (2個)  芝麻0.1 | 肉燥10  筍丁30  紅蘿蔔丁30 | 豆干角35 | 時令蔬菜 100 | 菜頭35  排骨5 |
| **9/20** | **二** | 芝麻飯 | 彩椒雞丁 | 肉燥  三角腐 | 關東煮 | 炒青菜 | 玉米  蛋花湯 | **6.4** | **2.3** | **2** | **3** | **0** | **805.5** |
| **食材** | 白米 120  芝麻0.1 | 雞丁40  彩椒10  洋蔥10  香菇10 | 三角腐55  肉沫5 | 紅蘿蔔 10  白蘿蔔 20  海結10  米血10  金針菇10  小黑輪10 | 時令蔬菜 100 | 玉米10  蛋花10 |
| **9/21** | **三** | 白飯 | 豬肉鮮蔬 | 茶葉蛋 | 泰式寬粉 | 炒青菜 | 海芽  魚丸湯 | **6.3** | **2.7** | **2** | **2.5** | **0** | **806** |
| **食材** | 白米120 | 雙花椰30  肉片55  洋蔥10 | 茶葉蛋50 | 寬粉5  小黃瓜20  黃豆芽25  紅蘿蔔10  泰式醬10  檸檬汁5 | 時令蔬菜 100 | 海芽10  魚丸10 |
| **9/22**  **(蔬食日)** | **四** | 炒麵 | 什錦蝦排 | 素  麻婆豆腐 | 蒸銀絲卷 | 炒青菜 | 綠豆  西米露 | **6** | **2.5** | **2** | **3** | **0** | **792.5** |
| **食材** | 熟白麵270  紅蘿蔔20洋蔥20  素肉絲5 | 蝦排65 | 板豆腐55  醬油10  瓜子肉10  三色豆5 | 銀絲卷40 | 時令蔬菜 100 | 綠豆5  西米露5 |
| **9/23** | **五** | 胚芽飯 | 咖哩雞丁 | 海根肉絲 | 嫩蛋菇菇 | 炒青菜 | 白玉  金菇湯 | **6** | **3** | **2** | **3** | **0** | **830** |
| **食材** | 白米 100  胚芽米20 | 雞丁60  紅K10  馬K10  洋蔥10 | 肉絲35  海根40 | 毛豆25  木耳10  美白菇10  雞蛋20  筍絲20 | 時令蔬菜 100 | 白蘿蔔15  金菇10 |

**◎學校菜單使用國產豬肉**

**一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利**

**◎9/23(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱請隨同餐盒搬到放置剩餘餐的定點讓廠商的餐車回收。**