**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。**