|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 10/3 | 一 | 白飯 | 紅咖哩  南瓜雞 | | 蒜泥肉片 | 三杯  杏鮑菇豆干 | 炒青菜 | 冬瓜  排骨湯 | 5.2 | 2.9 | 1.6 | 2.6 | 0 | 751 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 南瓜20  洋蔥10  雞丁35 | | 高麗菜30  肉片30  蒜泥適量 | 杏鮑菇30  豆干30 | 時令青菜70 | 冬瓜20  排骨10 |
| 10/4 | 二 | 芝麻飯 | 香菇冬瓜燒雞 | | 客家小炒 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 酸菜  肉絲湯 | 5.7 | 2.6 | 1.5 | 2.6 | 0 | 756 |
| 食  材  (g) | 芝麻1  白米100 | 香菇10  冬瓜20  雞丁35 | | 豆干片30  肉絲10  芹菜10 | 高麗菜20  胡蘿蔔5  木耳5  絞肉10  冬粉10 | 時令青菜70 | 酸菜10  肉絲10 |
| 10/5 特  餐  日 | 三 | 什錦炒麵 | 椒麻雞丁 | | 泡菜  炒肉片 | 蒸銀絲卷 | 炒青菜 | 南瓜馬鈴薯濃湯 | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 850 |
| 食  材  (g) | 白油麵150  高麗菜20  洋蔥10  胡蘿蔔5  肉絲10 | 雞丁50 | | 泡菜30  洋蔥10  肉片35 | 銀絲卷40 | 時令青菜70 | 南瓜10  馬鈴薯10  雞蛋15 |
| 10/6  蔬  食  日 | 四 | 白飯 | 百菇  燴鮮魚 | | 紅燒豆腐 | 小黃瓜炒蛋 | 炒青菜 | 芋頭  西米露 | 5.8 | 2 | 1.5 | 2.8 | 0 | 731 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 金針菇5  秀珍菇5  大白菜20  白旗魚35 | | 胡蘿蔔5  木耳5  筍片10  油豆腐30 | 小黃瓜30  雞蛋30 | 時令青菜70 | 芋頭10  西谷米10 |
| 10/7 | 五 | 燕麥飯 | 芥藍  豬肉片 | 白菜  胡椒雞 | | 大黃瓜紅K  甜不辣 | 炒青菜 | 味噌  豆腐湯 | 5.6 | 2.2 | 1.6 | 2.6 | 0 | 717 |
| 食  材  (g) | 燕麥10  白米100 | 芥藍菜30  肉片35 | 大白菜30  雞丁40  胡椒適量 | | 大黃瓜20  胡蘿蔔10  甜不辣10 | 時令青菜70 | 豆腐15  味噌適量 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第6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

◎學校菜單豬肉使用國產豬肉