|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 10/24 | 一 | 白飯 | 高昇排骨 | 魚羹玉米 | 洋蔥木耳炒蛋 | 炒青菜 | 酸菜筍片肉片湯 | 5.2 | 2.3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 698 |
| 食材 | 白米100 | 杏鮑菇20豆干20排骨20豆豉適量 | 玉米20魚羹20 | 洋蔥30木耳5雞蛋30 | 時令青菜70 | 酸菜5筍片15肉片10 |
| 10/25 | 二 | 胚芽飯 | 味噌肉片 | 宮保雞丁 | 麻婆豆腐 | 炒青菜 | 黃瓜蛋花湯 | 5.5 | 2.8 | 1.5 | 2.7 | 0 | 764 |
| 食材 | 胚芽米10白米100 | 高麗菜30肉片35味噌適量 | 小黃瓜15胡蘿蔔15雞丁35 | 絞肉10豆腐40三色豆5 | 時令青菜70 | 黃瓜20雞蛋10 |
| 10/26特餐日 | 三 | 義大利麵 | 三杯米血雞 | 海帶拌豆干杏鮑菇 | 奶皇包 | 炒青菜 | 玉米濃湯 | 7.4 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 858 |
| 食材 | 麵條150絞肉10豆干10洋蔥10三色豆5 | 米血10雞丁40九層塔3 | 海帶30杏鮑菇20豆干20 | 奶皇包65 | 時令青菜70 | 玉米10洋蔥15雞蛋10 |
| 10/27蔬食日 | 四 | 地瓜飯 | 香酥魚排 | 冬瓜滷麵輪黑輪 | 翡翠蒸蛋 | 炒青菜 | 南瓜蔬菜湯 | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 2.6 | 0 | 699 |
| 食材 | 地瓜10白米100 | 虱目魚排45 | 冬瓜40麵輪20黑輪10 | 翡翠10雞蛋30 | 時令青菜70 | 南瓜10高麗菜25胡蘿蔔5 |
| 10/28 | 五 | 白飯 | 筍干肉角 | 油豆腐燜雞 | 奶香花椰 | 炒青菜 | 榨菜肉絲湯 | 5 | 2.5 | 1.7 | 2.6 | 0 | 704 |
| 食材 | 白米100 | 筍干30肉角35 | 油豆腐20香菇10雞丁35 | 白花椰45三色豆5白醬適量 | 青菜70 | 榨菜10肉絲10 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第9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

◎學校菜單使用國產豬肉