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