|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 11/2 特餐日 | 三 | 什錦炒麵 | 烤雞排 | 關東煮 | 蒸銀絲卷 | 炒青菜 | 青木瓜排骨湯 | 6.4 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 753 |
| 食材 | 高麗菜20胡蘿蔔5木耳5麵條150 | 雞排45 | 胡蘿蔔20白蘿蔔15海帶結10油豆腐30黑輪10 | 銀絲卷40 | 時令青菜70 | 青木瓜10排骨15 |
| 11/3 | 四 | 白飯 | 麻油雞 | 沙茶芥藍豬肉片 | 玉米毛豆炒蛋 | 炒青菜 | 金菇肉絲湯 | 5.2 | 2.9 | 1.5 | 2.7 | 0 | 750 |
| 食材 | 白米100 | 高麗菜30雞丁35薑適量 | 芥藍菜30豬肉片35沙茶醬適量 | 玉米20毛豆仁10雞蛋30 | 時令青菜70 | 金針菇20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10週**
一年級供應商+素食供應商:永豐

◎學校菜單使用國產豬肉