|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 11/14 | 一 | 白飯 | 蕃茄馬鈴薯燒雞 | 蔥爆豬肉 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 海芽蛋花湯 | 5.8 | 2.3 | 1.6 | 2.7 | 0 | 744 |
| 食材 | 白米100 | 蕃茄20馬鈴薯10雞丁35 | 洋蔥30蔥段1豬肉片35 | 高麗菜25胡蘿蔔5木耳5絞肉10冬粉10 | 時令青菜70 | 海帶芽5雞蛋10 |
| 11/15 | 二 | 麥片飯 | 烤豬排 | 八寶肉醬 | 嫩蛋鮮蔬杏鮑菇 | 炒青菜 | 筍絲雞湯 | 5.5 | 2.7 | 1.5 | 2.7 | 0 | 748 |
| 食材 | 麥片10白米100 | 豬排35 | 絞肉20豆干10筍丁10胡蘿蔔10毛豆仁5洋蔥10 | 杏鮑菇30胡蘿蔔5芹菜5雞蛋30 | 時令青菜70 | 筍絲10雞丁10 |
|  |
| 11/16特餐日 | 三 | 什錦炒飯 | 梅子高麗菜燒雞 | 沙茶芹菜炒豆干 | 小黃瓜炒黑輪 | 炒青菜 | 南瓜濃湯 | 5.3 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 743 |
| 食材 | 白米100雞蛋10三色豆5 | 高麗菜20雞丁40紫蘇梅適量 | 芹菜20豆干35沙茶醬適量 | 小黃瓜40黑輪15 | 時令青菜70 | 南瓜10洋蔥10雞蛋10 |
| 11/17蔬食日 | 四 | 白飯 | 鮮蔬龍虎斑 | 日式蒸蛋 | 滷什錦 | 炒青菜 | 冬瓜山粉圓 | 5.3 | 3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 753 |
| 食材 | 白米100 | 大白菜20胡蘿蔔5木耳5龍虎斑70 | 柴魚0.3雞蛋30 | 米血10油豆腐25白蘿蔔15胡蘿蔔15高麗菜20 | 時令青菜70 | 山粉圓5冬瓜磚 |
| 履歷豆漿 |
| 11/18 | 五 | 燕麥飯 | 胡椒銀芽燒肉片 | 咖哩雞 | 繽紛花椰菜 | 炒青菜 | 薑絲枸杞冬瓜湯 | 5.6 | 2 | 1.8 | 2.6 | 0 | 718 |
| 食材 | 燕麥10白米100 | 綠豆芽30豬肉片35 | 馬鈴薯10胡蘿蔔15雞丁40咖哩粉適量 | 彩椒5白花菜20青花菜20 | 時令青菜70 | 薑絲1枸杞適量冬瓜20 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第12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**

**◆11/18(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**

 **剩餘餐的餐盒搬到搬餐的定點讓廠商的餐車回收。**