|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 12/5 | 一 | 白飯 | 宮保雞丁 | 蒼蠅頭 | 翡翠燴福州丸 | 炒青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 5 | 2.8 | 1.5 | 2.7 | 0 | 726 |
| 食材 | 白米100 | 小黃瓜15胡蘿蔔15雞丁35 | 絞肉20豆干20韮菜花15豆豉適量 | 翡翠10福州丸30 | 時令青菜70 | 白蘿蔔20排骨10 |
| 12/6 | 二 | 小米飯 | 烤雞排 | 什錦大鍋煮 | 小黃瓜玉米炒蛋 | 炒青菜 | 四神肉片湯 | 6.2 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 801 |
| 食材 | 小米20白米100 | 雞排45 | 蕃茄20大白菜30豆菊10軟骨丁20 | 小黃瓜25玉米15雞蛋30 | 時令青菜70 | 肉片15四神料適量 |
| 12/7 特餐日 | 三 | 什錦炒麵 | 麥克雞塊\*3 | 關東煮 | 烤奶油銀絲卷 | 炒青菜 | 黃瓜雞湯 | 6.4 | 2.2 | 1.6 | 3 | 0 | 790 |
| 食材 | 麵條150高麗菜15洋蔥5胡蘿蔔5木耳5肉絲10 | 麥克雞塊60 | 胡蘿蔔15白蘿蔔15油豆腐25海帶結10黑輪10 | 銀絲卷40 | 時令青菜70 | 大黃瓜15雞丁10 |
| 12/8蔬食日 | 四 | 地瓜飯 | 糖醋鮮魚片 | 香菇素肉燥油豆腐 | 洋蔥K絲炒蛋 | 炒青菜 | 當歸米血湯 | 5.8 | 2.2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 739 |
| 食材 | 地瓜10白米100 | 彩椒10洋蔥10旗魚片35 | 香菇10素肉燥10油豆腐30 | 洋蔥15胡蘿蔔20雞蛋30 | 時令青菜70 | 高麗菜15米血20當歸適量 |
| 12/9 | 五 | 白飯 | 南瓜燜雞 | 蒙古炒肉 | 蔬菜粉絲 | 炒青菜 | 香菇豆薯蛋花湯 | 5.9 | 2.1 | 1.5 | 2.7 | 0 | 738 |
| 食材 | 白米100 | 南瓜20雞丁35 | 芥藍菜15洋蔥15肉片35 | 高麗菜25胡蘿蔔5木耳5冬粉10 | 時令青菜70 | 香菇5豆薯10雞蛋15 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第15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**

**◎學校菜單使用之豬肉皆為國產豬肉**