|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**