|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 12/26 | 一 |  白飯 | 南瓜燉雞 | 洋蔥油菜肉片 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯 | 5.9 | 2.6 | 1.5 | 2.6 | 0 | 765 |
| 食材 | 白米100 | 南瓜20雞丁40 | 洋蔥15油菜20肉片35 | 高麗菜30胡蘿蔔5木耳5絞肉10冬粉10 | 時令青菜70 | 紫菜3雞蛋15 |
| 12/27 | 二 | 麥片飯 | 烤豬排 | 香菇油豆腐燒雞 | 豆薯紅絲炒蛋 | 炒青菜 | 蘿蔔味噌湯 | 6 | 2.7 | 1.5 | 2.6 | 0 | 783 |
| 食材 | 麥片20白米100 | CAS豬排40 | 香菇15油豆腐20 雞丁30 | 豆薯15胡蘿蔔20雞蛋30 | 時令青菜70 | 白蘿蔔25味噌適量 |
| 12/28 特餐日 | 三 | 茄汁炒飯 | 三杯百頁雞 | 鐵板銀芽肉片 | 海帶拌豆干 | 炒青菜 | 冬瓜排骨湯 | 5 | 3.2 | 1.5 | 3 | 0 | 785 |
| 食材 | 白米100三色豆5雞蛋10蕃茄醬適量 | 百頁豆腐20雞丁30九層塔3 | 銀芽30肉片30 | 海帶30豆干30 | 時令青菜70 | 冬瓜20排骨10 |
| 12/29蔬食日 | 四 | 香鬆飯 | 豆腐蒸旗魚片 | 五彩鮮蔬佐嫩蛋 | 大白菜燒麵筋 | 炒青菜 | 熱珍珠奶茶 | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 815 |
| 食材 | 白米100香鬆適量 | 豆腐25旗魚片35 | 金針菇5筍絲5黑木耳5紅蘿蔔5雞蛋40 | 大白菜50胡蘿蔔5麵筋5 | 時令青菜70 | 珍珠10奶精粉適量紅茶包 |
| 12/30 | 五 | 胚芽飯 | 青木瓜排骨 | 塔塔番茄炒嫩雞 | 雙菇青花 | 炒青菜 | 筍絲雞湯 | 6 | 2.3 | 1.6 | 2.6 | 0 | 753 |
| 食材 | 胚芽米20白米100 | 青木瓜20排骨35 | 番茄20洋蔥10雞肉30九層塔3 | 香菇5秀珍菇5青花菜40 | 時令青菜70 | 筍絲10雞丁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18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**