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