**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第19週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜1 | 主菜2 | 副菜1 | 副菜2 | 湯 | 全穀根莖 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 總熱量 |
| 1/03 | 二 | 白飯 | 椒麻雞丁 | 打拋肉 | 海結白蘿蔔杏鮑菇 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯 | 6 | 2.9 | 2.4 | 3 |  | 833 |
| 食材 | 白米120 | 彩椒20雞丁60 | 肉燥35洋蔥20番茄20 | 海結30白蘿蔔30杏鮑菇20 | 時令蔬菜 100 | 海芽0.1蛋花20 |
| 1/04(特餐日) | 三 | 肉絲炒飯 | 韓式肉片炒年糕 | 玉米炒蛋 | 大根黑輪 | 炒青菜 | 酸辣湯 | 6.4 | 3 | 2 | 3 | 0 | 858 |
| 食材 | 白米110三色豆 5肉絲15高麗菜20 | 泡菜15肉片50年糕15 | 玉米 25雞蛋 40 | 白k35黑輪 30 | 時令蔬菜100 | 雞蛋15板豆腐10筍絲10木耳絲10紅蘿蔔絲10 |
| 1/05 | 四 | 地瓜飯 | 宮保雞丁 | 翡翠蒸蛋 | 麻婆豆腐 | 炒青菜 | 番茄排骨湯 | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |
| 食材 | 白米 110地瓜20 | 骨腿丁50紅蘿蔔20洋蔥20 | 菠菜15雞蛋35 | 肉燥5板豆腐 70三色豆5 | 時令蔬菜100 | 番茄40排骨5 |
| 1/06(蔬食日) | 五 | 芝麻飯 | 虱目魚柳燴大白菜 | 海芽筍絲炒蛋 | 香菇滷小四角 | 炒青菜 | 薑絲冬瓜魚丸湯 | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |
| 食材 | 白米120芝麻0.1 | 虱目魚柳60大白菜20 | 雞蛋35筍絲 20海芽 0.1 | 香菇25小四角55 | 時令蔬菜100 | 薑絲1冬瓜 25魚丸20 |
| 1/07 | 六 | 白飯 | 紅燒雞丁 | 榨菜炒肉絲 | 海根炒豆干 | 炒青菜 | 柴魚銀芽菇菇湯 | 6 | 3.1 | 2 | 3 | 0 | 837.5 |
| 食材 | 白米120 | 骨腿丁60白蘿蔔10紅蘿蔔10 | 榨菜30肉絲 20 | 豆乾片35海根20 | 時令蔬菜100 | 柴魚片1綠豆芽20香菇5紅蘿蔔5 |

 **●學校菜單使用之豬肉皆為國產豬肉**

一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利