|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 1/16 | 一 | 白飯 | 咖哩排骨 | 魚羹  大白菜 | | 洋蔥木耳  炒蛋 | 炒青菜 | 金針  肉絲湯 | 5.2 | 2.3 | 1.7 | 2.6 | 0 | 708 |
| 食材 | 白米100 | 馬鈴薯15  胡蘿蔔15  排骨35  咖哩粉適量 | 大白菜30  胡蘿蔔5  木耳5  筍絲5  魚羹25 | | 洋蔥20  木耳5  雞蛋30 | 時令青菜70 | 金針菇10  肉絲10 |
| 1/17 | 二 | 小米飯 | 蒜泥肉片 | | 藥膳香菇雞+麵線 | 紅燒  豆腐 | 炒青菜 | 黃瓜  蛋花湯 | 5.9 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 0 | 759 |
| 食材 | 小米10  白米100 | 高麗菜30  肉片30  蒜泥適量 | | 香菇10  雞丁35  麵線10 | 木耳15  胡蘿蔔5  筍片10  豆腐40 | 時令青菜70 | 大黃瓜10  雞蛋15 |
| 履歷豆漿 |
| 1/18  特  餐  日 | 三 | 大滷麵 | 綜合  鹽酥雞 | | 關東煮 | 高麗菜包 | 炒青菜 | 滷麵料 | 7.3 | 2.1 | 1.7 | 2.2 | 0 | 814 |
| 食材 | 麵條150 | 雞肉30  馬鈴薯條10  米血10  九層塔3 | | 白蘿蔔15  胡蘿蔔15  玉米10  油豆腐30 | 高麗菜包65 | 時令青菜70 | 白蘿蔔10  胡蘿蔔10  筍絲5  大白菜25  肉絲20 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第21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

**◎學校菜單豬肉使用國產豬肉**