|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 3/1特餐日 | 三 | 夏威夷炒飯 | 黃燜雞 | 回鍋肉片 | 關東煮 | 炒青菜 | 芹香魚丸湯 | 5.1 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 715 |
| 食材 | 白米100鳳梨5雞蛋10三色豆5 | 香菇10青椒20雞丁35 | 高麗菜20豆干15肉片20 | 海帶10玉米10白蘿蔔10胡蘿蔔10黑輪10 | 時令青菜70 | 芹菜1魚丸15 |
| 3/2 | 四 | 白飯 | 高麗菜梅子雞 | 紅燒馬鈴薯豬肉 | 沙茶小黃瓜豆干 | 炒青菜 | 筍片排骨湯 | 5.1 | 3 | 1.6 | 2.6 | 0 | 754 |
| 食材 | 白米100 | 高麗菜30雞丁35紫蘇梅適量 | 馬鈴薯10胡蘿蔔15洋蔥10豬肉30 | 小黃瓜25豆干35沙茶醬適量 | 時令青菜70 | 筍片10排骨10 |
| 3/3 蔬食日 | 五 | 川島香鬆飯 | 糖醋石斑魚 | 香菇素肉燥滷蛋 | 家常豆腐 | 炒青菜 | 當歸米血湯 | 5.4 | 2.6 | 1.6 | 2.6 | 0 | 747 |
| 履歷豆漿 |
| 食材 | 白米100川島香鬆適量 | 洋蔥10彩椒10石斑魚75糖醋適量 | 香菇10素肉燥10雞蛋50 | 筍片15胡蘿蔔5木耳3油豆腐30 | 時令青菜70 | 高麗菜20米血15當歸適量 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第3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**