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