|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 3/20 | 一 | 白飯 | 左宗棠  燒雞 | | 蒜泥肉片 | 糖醋豆腐 | 炒青菜 | 黃瓜  排骨湯 | 5 | 2.7 | 1.7 | 2.6 | 0 | 716 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 香菇10  青椒10  洋蔥5  胡蘿蔔5  雞丁40 | | 高麗菜30  肉片30  蒜泥適量 | 洋蔥10  彩椒10  油豆腐30 | 時令青菜70 | 大黃瓜15  排骨10 |
| 3/21 | 二 | 香鬆飯 | 梅干冬瓜滷肉 | | 雞絲  銀芽拉皮 | 玉米炒蛋 | 炒青菜 | 番茄蔬菜豆腐湯 | 5.6 | 2.6 | 1.6 | 2.6 | 0 | 764 |
| 食  材  (g) | 白米100  香鬆適量 | 梅干5  冬瓜25  豬肉35 | | 小黃瓜10  豆芽菜10  雞肉30  寬粉5 | 玉米20  胡蘿蔔丁10  雞蛋30 | 時令青菜70 | 番茄10  高麗菜20  豆腐10 |
| 3/22 特  餐  日 | 三 | 什錦炒飯 | 椒麻雞丁 | | 三杯杏鮑菇豆干 | 薑絲海根 | 炒青菜 | 南瓜馬鈴薯濃湯 | 5.2 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 758 |
| 食  材  (g) | 白米100  雞蛋10  三色豆5 | 雞丁50 | | 杏鮑菇30  豆干35  九層塔3 | 薑絲1  海根45 | 時令青菜70 | 南瓜10  馬鈴薯10  雞蛋15 |
| 3/23  蔬  食  日 | 四 | 地瓜飯 | 黃金魚排 | | 沙茶  什錦鍋 | 彩椒青花 | 炒青菜 | 紅豆  西米露 | 6.4 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 795 |
| 食  材  (g) | 地瓜10  白米100 | 虱目魚排45 | | 白蘿蔔15  胡蘿蔔15  魚丸15  米血5  油豆腐30 | 彩椒10  青花菜40 | 時令青菜70 | 紅豆10  西谷米10 |
| 3/24 | 五 | 燕麥飯 | 油菜  豬肉片 | 白菜  胡椒雞 | | 三色蒸蛋 | 炒青菜 | 榨菜  肉絲湯 | 5.5 | 2.7 | 1.5 | 2.6 | 0 | 745 |
| 食  材  (g) | 燕麥10  白米100 | 油菜30  肉片35 | 大白菜30  雞丁35  胡椒適量 | | 香菇10  三色豆5  雞蛋30 | 時令青菜70 | 榨菜10  肉絲10 |
| 3/25 | 六 | 白飯 | 蘑菇醬  豬排 | 洋蔥雞柳 | | 翡翠福州丸 | 炒青菜 | 香菇  豆薯湯 | 5 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 717 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 豬排40  蘑菇醬適量 | 洋蔥35  雞柳35 | | 翡翠10  福州丸28 | 時令青菜70 | 香菇15  豆薯15 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第6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