|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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