**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第7週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **3/27** | **一** | 白飯 | 泰式豬肉鮮蔬 | 紅蘿蔔  炒蛋 | 蔥燒豆干 | 炒青菜 | 冬瓜  排骨湯 | **6** | **2.8** | **2.1** | **2.5** | **0** | **795** |
| **食材** | 白米120 | 花椰菜20  肉片35  洋蔥10  泰式醬10 | 雞蛋20  紅蘿蔔40 | 豆干45  蔥5 | 時令蔬菜 100 | 冬瓜30  湯骨5 |
| **3/28** | **二** | 麥片飯 | 梅干筍乾軟骨 | 蒜味豆腐\*1(蒸) | 大瓜魚丸 | 炒青菜 | 香菇雞湯 | **6** | **2.6** | **2** | **2.5** | **0** | **777.5** |
| **食材** | 白米 120  麥片20 | 梅干10  筍乾20  軟骨40  薑末5 | 板豆腐60  醬油10  蒜末5 | 魚丸 15  大黃瓜 30  紅蘿蔔10  木耳10 | 時令蔬菜 100 | 雞丁15  香菇20 |
| **3/29** | **三** | 香菇燉飯 | 鳳梨  苦瓜雞 | 燒肉冬粉 | 沙茶木耳  金針菇 | 炒青菜 | 番茄  大白菜湯 | **6** | **2.7** | **2.2** | **2.5** | **0** | **790** |
| 履歷豆漿 |
| **食材** | 白米100  肉絲10  香菇10  三色豆5 | 雞丁50  苦瓜15  鳳梨醬10  豆醬10 | 肉片40  冬粉15  洋蔥10 | 木耳10  金針菇20  紅蘿蔔15  沙茶醬5 | 時令蔬菜 100 | 番茄15  大白菜 15 |
| **3/30**  **(蔬食日)** | **四** | 芝麻飯 | 清蒸旗魚 | 關東煮 | 素瓜肉燥  蒸蛋 | 炒青菜 | 高麗菜  味噌湯 | **6.2** | **2.8** | **2** | **2.5** | **0** | **806.5** |
| **食材** | 白米120  芝麻1 | 旗魚片70  豆豉5  薑絲5 | 紅蘿蔔 25  白蘿蔔 25  海結20  玉米15 | 雞蛋35  素瓜肉燥5 | 時令蔬菜 100 | 高麗菜25  板豆腐10 |
| **3/31** | **五** | 白飯 | 彩燒雞丁 | 八寶肉醬 | 五香豆干 | 炒青菜 | 筍絲  蛋花湯 | **6** | **3** | **2** | **2.5** | **0** | **784.5** |
| **食材** | 白米 120 | 雞丁40  彩椒10  洋蔥10  香菇5 | 肉燥15  筍丁25  紅蘿蔔丁20  小黃瓜5 | 豆干45 | 時令蔬菜 100 | 筍絲30  雞蛋10 |

◎學校本菜單僅使用國產豬肉

**一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利**