**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**