|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 4/10 | 一 |  白飯 | 宮保雞丁 | 打拋肉 | 什錦大黃瓜 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯 | 5.3 | 2.3 | 1.8 | 2.6 | 0 | 716 |
| 食材 | 白米100 | 胡蘿蔔15小黃瓜15雞丁35 | 絞肉20洋蔥20豆干20九層塔適量 | 大黃瓜45胡蘿蔔5木耳3 | 時令青菜70 | 紫菜3雞蛋15 |
| 4/11 | 二 | 麥片飯 | 烤豬排 | 梅子雞 | 紅燒香菇油豆腐 | 炒青菜 | 菜頭玉米排骨湯 | 6.1 | 2.8 | 1.5 | 2.7 | 0 | 784 |
| 食材 | 麥片20白米100 | CAS豬排40 | 高麗菜35雞丁35紫蘇梅適量 | 筍片15胡蘿蔔5香菇10油豆腐30 | 時令青菜70 | 白蘿蔔10玉米10排骨10 |
| 4/12 特餐日 | 三 | 醬油炒飯 | 三杯百頁雞 | 鐵板銀芽肉片 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 番茄高麗菜湯 | 5 | 2.3 | 1.6 | 3 | 0 | 709 |
| 食材 | 白米100三色豆5雞蛋10醬油適量 | 百頁豆腐20雞丁35九層塔3 | 銀芽25肉片35 | 海帶絲15胡蘿蔔15筍絲10 | 時令青菜70 | 番茄10高麗菜15 |
| 4/13蔬食日 | 四 | 香鬆飯 | 糖醋鮮魚片 | 五彩鮮蔬佐嫩蛋 | 大白菜燒麵筋 | 炒青菜 | 海芽味噌豆腐湯 | 5 | 2.8 | 1.8 | 2.6 | 0 | 759 |
| 食材 | 白米100香鬆適量 | 洋蔥10彩椒10鮮魚片35 | 金針菇10小黃瓜10黑木耳5紅蘿蔔5雞蛋30 | 大白菜40胡蘿蔔5木耳5麵筋15 | 時令青菜70 | 海帶芽5豆腐20味噌適量 |
| 4/14 | 五 | 白飯 | 南瓜雞 | 沙茶油菜肉片 | 雙菇青花 | 炒青菜 | 榨菜肉絲湯 | 5.2 | 2.3 | 1.7 | 2.6 | 0 | 704 |
| 食材 | 白米100 | 南瓜20雞丁40 | 肉片35油菜35沙茶醬適量 | 香菇5秀珍菇5青花40 | 時令青菜70 | 榨菜10肉絲10 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第9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