**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第10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** |
| **4/17** | **一** | 白飯 | 味噌燒肉 | 番茄炒蛋 | 什錦燴三菇 | 炒青菜 | 刺瓜  排骨湯 | **6** | **2.5** | **2.3** | **2.5** | **0** | **777.5** |
| **食材** | 白米120 | 肉片50  洋蔥20 | 雞蛋45  番茄40 | 袖珍菇10金針菇10胡蘿蔔10香菇10  筍絲10 | 時令蔬菜 100 | 刺瓜20  湯骨10 |
| **4/18** | **二** | 胚芽飯 | 三杯排骨 | 麻婆豆腐 | 豆皮高麗菜 | 炒青菜 | 香菇雞湯 | **6** | **3** | **2** | **2.5** | **0** | **807.5** |
| **食材** | 白米 100  胚芽米20 | 彩椒20  排骨35 | 板豆腐60  肉沫15  三色豆5  蒜末5 | 豆皮 30  高麗菜50 | 時令蔬菜 100 | 雞丁10  香菇20 |
| **4/19** | **三** | 麻油炒飯 | 鳳梨  筍片雞 | 燒肉豆干 | 沙茶木耳  小黃瓜 | 炒青菜 | 菜頭  魚丸湯 | **6** | **2.9** | **2.2** | **2.5** | **0** | **805** |
| **食材** | 白米120  肉絲10  香菇5  三色豆5 | 雞丁40  筍片15  鳳梨醬10 | 肉片20  豆干片30  洋蔥20 | 木耳20  小黃瓜20  紅蘿蔔10  沙茶醬5 | 時令蔬菜 100 | 菜頭30  魚丸10 |
| **4/20**  **(蔬食日)** | **四** | 燕麥飯 | 海鮮  魷魚排 | 滷味 | 香菇蒸蛋 | 炒青菜 | 綠豆  薏仁湯 | **6.4** | **2.8** | **2** | **2.5** | **0** | **820.5** |
| **食材** | 白米100  燕麥20 | 海鮮魷魚排35 | 白蘿蔔 30  海結20  金針菇20  小菊30 | 雞蛋45  香菇10 | 時令蔬菜 100 | 綠豆3  薏仁3 |
| **4/21** | **五** | 白飯 | 黑胡椒  雞丁 | 塔香馬鈴薯杏鮑菇肉角 | 五香豆乾丁海結 | 炒青菜 | 大白菜  蛋花湯 | **6** | **2.9** | **2** | **2.5** | **0** | **800** |
| **食材** | 白米 120 | 雞丁40  洋蔥25 | 馬鈴薯10  杏鮑菇30  肉角20  九層塔10 | 豆干丁40  海結15 | 時令蔬菜 100 | 雞蛋10  大白菜30 |

◎學校菜單使用國產豬肉

**一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利**