|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 5/1 | 一 | 校慶補假 |  |  |  |  |  |  |
| 食材 |
| 5/2 | 二 | 白飯 | 藥膳香菇雞+麵線 | 蔥爆豬肉 | 紅K絲炒蛋 | 炒青菜 | 四神肉片湯 | 5.4 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 751 |
| 食材 | 白米100 | 香菇10雞丁35麵線10 | 洋蔥35蔥段1豬肉片35 | 胡蘿蔔35雞蛋30 | 時令青菜70 | 肉片15四神料 |
|  |
| 5/3特餐日 | 三 | 夏威夷炒飯 | 泡菜雞丁 | 海帶滷豆干 | 小黃瓜炒黑輪 | 炒青菜 | 玉米濃湯 | 5.3 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 736 |
| 食材 | 白米100雞蛋10三色豆5鳳梨5 | 泡菜10大白菜20雞丁40 | 海帶20豆干35 | 小黃瓜40黑輪15 | 時令青菜70 | 玉米10洋蔥10雞蛋10 |
| 5/4蔬食日 | 四 | 地瓜飯 | 樹子豆腐蒸魚片 | 筍絲木耳炒蛋 | 滷什錦 | 炒青菜 | 檸檬仙草蜜 | 5.5 | 2.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 720 |
| 食材 | 地瓜10白米100 | 豆腐20旗魚片35樹子適量 | 筍絲20木耳5雞蛋30 | 米血10油豆腐25白蘿蔔15胡蘿蔔15高麗菜20 | 時令青菜70 | 仙草凍15檸檬汁 |
| 5/5 | 五 | 白飯 | 番茄紅燒豬肉 | 左宗棠雞丁 | 玉米炒干丁 | 炒青菜 | 南瓜蔬菜湯 | 5.3 | 2.4 | 1.5 | 2.6 | 0 | 716 |
| 食材 | 白米100 | 番茄10白蘿蔔10胡蘿蔔10豬肉35 | 香菇10青椒10洋蔥10雞丁35 | 玉米20豆干20三色豆5 | 時令青菜70 | 南瓜10高麗菜20 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第12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**