**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第13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** |
| **5/8** | **一** | **米飯** | **安東燒雞** | **壽喜燒****肉片** | **蔥爆豆干** | **炒青菜** | **白玉****龍骨湯** | **5** | **2.2** | **1.5** | **2.6** | **0** | **664** |
| **食材** | 白米100 | 雞丁40寬冬粉5馬K絲10洋蔥8 | 肉片30大白菜15洋蔥15金針菇8 | 豆干片45蔥花5 | 時令青菜100 | 白K10龍骨10 |
| **5/9** | **二** | **胚芽飯** | **麻油肉角杏鮑菇** | **雞蓉****玉米粒** | **鐵板豆腐** | **炒青菜** | **大黃瓜****虱目魚丸湯** | **5.5** | **2** | **1.5** | **2.6** | **0** | **684** |
| **食材** | 胚芽米10白米90 | 肉角35杏鮑菇20麻油適量 | 雞絞肉10玉米粒30 | 油豆腐35彩椒15洋蔥5 | 時令青菜100 | 大黃瓜10虱目魚丸10 |
| **5/10****(特餐日)** | **三** | **蔥油炒飯** | **宮保雞丁** | **蒙古****炒肉片** | **魚羹麵線糊** | **炒青菜** | **丁香味噌湯** | **6.2** | **2.4** | **1.5** | **2.7** | **0** | **767** |
| **食材** | 紅蔥頭5蒜頭5白米100 | 雞丁30小黃瓜8紅椒3筍丁5香菇3 | 肉片25油菜10洋蔥10 | 紅麵線30魚羹15 | 時令青菜100 | 板豆腐20小丁香0.6柴魚片0.3 味噌 適量 |
| **5/11****(蔬食日)** | **四** | **地瓜飯** | **香酥魚排** | **五彩鮮蔬佐嫩蛋** | **塔香白k****麵輪** | **炒青菜** | 海芽筍絲湯 | **5** | **2** | **1.6** | **2.5** | **0** | **647** |
| **食材** | 白米100地瓜10 | 魚排50 | 金針菇10小黃瓜10黑木耳5紅蘿蔔5雞蛋30 | 白K40麵輪10九層塔3 | 時令青菜100 | 海芽10筍絲10薑絲10 |
| **5/12** | **五** | **米飯** | 烤豬排 | 紅燒豆腐 | 豆薯炒蛋 | 炒青菜 | 香菇雞湯 | **5** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **0** | **780** |
| **食材** | 白米100 | 豬排35 | 筍片15紅k片5香菇10木耳10油豆腐25 | 豆薯15雞蛋30 | 時令青菜100 | 香菇10雞丁15 |

◎學校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**