**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**