|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 5/22 | 一 | 白飯 | 糖醋排骨 | 魚羹大白菜 | 紅絲木耳炒蛋 | 炒青菜 | 冬菜粉絲肉絲湯 | 5.8 | 2.3 | 1.6 | 2.6 | 0 | 739 |
| 食材 | 白米100 | 洋蔥10彩椒10排骨35糖醋醬適量 | 大白菜30胡蘿蔔5木耳5筍絲5魚羹25 | 胡蘿蔔20木耳5雞蛋30 | 時令青菜70 | 冬菜5粉絲5肉絲10 |
| 5/23 | 二 | 小米飯 | 蒜泥肉片 | 紅燒雞丁 | 家常豆腐 | 炒青菜 | 榨菜肉絲湯 | 6 | 2.7 | 1.6 | 2.7 | 0 | 775 |
| 食材 | 小米20白米100 | 高麗菜30肉片35蒜泥適量 | 白蘿蔔15胡蘿蔔15雞丁35 | 胡蘿蔔5木耳3筍片10豆腐30 | 時令青菜70 | 榨菜10肉絲10 |
| 5/24特餐日 | 三 | 大滷麵 | 左宗棠燒雞 | 海結豆干片 | 蒸銀絲卷 | 炒青菜 | 滷麵料 | 6.3 | 2.6 | 1.6 | 2.5 | 0 | 780 |
| 食材 | 麵條150 | 香菇5青椒5洋蔥5胡蘿蔔5雞丁40 | 海帶20豆干片35 | 銀絲卷40 | 時令青菜70 | 白小丁10紅小丁10大白菜30肉絲20 |
| 5/25蔬食日 | 四 | 地瓜飯 | 香酥虱目魚排 | 泰式寬粉 | 素麻婆豆腐 | 炒青菜 | 當歸素肉湯 | 5.8 | 2.3 | 1.5 | 3 | 0 | 783 |
| 食材 | 地瓜10白米100 | 虱目魚排45 | 黃豆芽15胡蘿蔔20小黃瓜15寬粉10 | 素肉燥10豆腐50三色豆5 | 時令青菜70 | 高麗菜25素肉15當歸適量 |
| 履歷豆漿 |
| 5/26 | 五 | 白飯 | 洋蔥豬柳 | 青木瓜燒雞 | 奶香花椰 | 炒青菜 | 玉米蛋花湯 | 5.1 | 2.4 | 1.5 | 2.6 | 0 | 683 |
| 食材 | 白米100 | 洋蔥30豬柳40 | 青木瓜20雞丁40 | 白花椰50三色豆5白醬適量 | 青菜70 | 玉米10雞蛋15 |

**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第15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

**◎學校菜單僅使用國產豬肉**