|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**