**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第16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** |
| **5/29** | **一** | **米飯** | **鳳梨苦瓜豆醬雞丁** | **打拋肉** | **小黃瓜**  **炒豆干** | **炒青菜** | **海芽**  **金針菇湯** | 5 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 0 | 780 |
| **食材** | 白米100 | 苦瓜30  雞丁35  筍片10  鳳梨豆醬適量 | 絞肉35  洋蔥15  九層塔適量  蕃茄15 | 小黃瓜30  豆干片30 | 時令青菜100 | 金針菇10  海芽10 |
| **5/30** | **二** | **燕麥飯** | **烤豬排** | **紅燒豆腐** | **紅絲洋蔥**  **炒蛋** | **炒青菜** | **酸菜**  **肉絲湯** | 5.1 | 2.1 | 1.7 | 2.7 | 0 | 775 |
| **食材** | 燕麥10  白米100 | 豬排45 | 筍片15  木耳5  彩椒10  油豆腐25 | 紅k絲15  洋蔥15  雞蛋30 | 時令青菜100 | 鹽菜10  肉絲20  油蔥10 |
| **5/31**  **(特餐日)** | **三** | **日式炒飯** | **馬鈴薯**  **燒雞** | **銀芽**  **炒肉片** | **海帶三絲** | **炒青菜** | **胡瓜**  **排骨湯** | 5 | 2 | 1.7 | 3 | 0 | 766 |
| **食材** | 白米100  三色豆10  雞蛋15  柴魚適量 | 馬鈴薯30  紅角15  棒腿丁35 | 銀芽20  肉片35 | 海帶絲15  紅k絲15  西芹菜10 | 時令青菜100 | 胡瓜10  排骨15 |
| **6/1**  **(蔬食日)** | **四** | **麥片飯** | **豆腐**  **旗魚片** | **素**  **肉燥蒸蛋** | **白k魯**  **麵輪** | **炒青菜** | **綠豆**  **薏仁湯** | 5 | 2.1 | 1.5 | 2.6 | 0 | 751 |
| **食材** | 白米100  麥片10 | 豆腐25  旗魚片35 | 素肉燥10  雞蛋1顆 | 白K40  麵輪10 | 時令青菜100 | 綠豆3  薏仁3 |
| **6/2** | **五** | **米飯** | **咖哩雞丁** | **蒙古炒肉** | **豆薯**  **炒三絲** | **炒青菜** | **味噌**  **豆腐湯** | 5.1 | 1.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 743 |
| **食材** | 白米100 | 馬k10  紅k15  洋蔥10  棒腿丁35 | 肉片35  油菜25 | 豆薯20  紅k10  木耳5 | 時令青菜100 | 豆腐10  味噌適量 |

**◎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**