**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**