**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第1週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **主食** | **主菜1** | **主菜2** | **副菜1** | **副菜2** | **湯** | **全穀****根莖** | **豆魚****肉蛋** | **蔬****菜** | **油****脂** | **水果** | **總****熱****量** |
| **8/30** | **三** | **玉米飯** | **糖醋鳳梨****雞丁** | **沙茶****回鍋肉片** | **炒三丁** | **炒青菜** | **柴魚豆腐湯** | **6.2** | **2.2** | **1.7** | **2.8** | **0** | **768** |
| **食材** | 白米100玉米20 | 雞丁50鳳梨丁20彩椒丁10 | 沙茶適量油菜10洋蔥10肉片30 | 紅K20小黃瓜10豆薯丁20豆干丁10 | 季節時蔬100 | 豆腐20大白菜10柴魚5 |
| **8/31****蔬食日** | **四** | **白飯** | **海鮮蝦排** | **素瓜仔肉****滷蛋** | **豆皮白菜滷** | **炒青菜** | **菜頭魚丸湯** | **6** | **2.6** | **1.5** | **3** | **0** | **783** |
| **食材** | 白米100 | 蝦排50 | 素瓜仔肉15雞蛋55 | 大白菜40紅K 10木耳適量豆皮絲20 | 季節時蔬100 | 白蘿蔔10魚丸10 |
| **9/1** | **五** | **白飯** | **紅燒肉角** | **鮮筍炒蛋** | **豆腐羹** | **炒青菜** | **枸杞冬瓜湯** | **6** | **2.5** | **1.8** | **2.5** | **0** | **765** |
| **食材** | 白米100 | 肉角30白K 10紅k 10 | 筍絲10雞蛋30 | 豆腐 40筍丁 10肉絲10香菇10 | 季節時蔬100 | 冬瓜20枸杞適量 |

◎學校菜單僅使用國產豬肉

一年級+201~206:康立 207~211+三年級+素食:聯利