**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