**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第3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** |
| **9/11** | **一** | **南瓜飯** | **紅燒軟骨丁** | **洋蔥炒蛋** | **麻婆豆腐** | **炒青菜** | **筍片雞湯** | **6.1** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **0** | **765** |
| **食材** | 白米100  南瓜20 | 紅蘿蔔 10  白蘿蔔10  軟骨丁 30 | 洋蔥10  雞蛋30 | 豆腐45  三色10  肉沫5 | 季節時蔬100 | 筍片15  雞丁15 |
| **9/12** | **二** | **白飯** | **三杯雞丁**  **米血** | **蒙古炒肉** | **毛豆蒸蛋** | **炒青菜** | **刺瓜**  **排骨湯**  **(豆漿)** | **6** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **0** | **758** |
| **食材** | 白米120 | 雞丁35  米血15  薑片5 | 洋蔥10  油菜10  肉片20 | 雞蛋30  毛豆10 | 季節時蔬100 | 刺瓜20  排骨10 |
| **9/13**  **特餐日** | **三** | **義大利肉醬麵**  **(醬料另外裝)** | **洋蔥肉片** | **炸雞塊\*2** | **奶油銀絲卷** | **炒青菜** | **玉米濃湯** | **6.6** | **2.0** | **1.7** | **2.5** | **0** | **767** |
| **食材** | 白麵條80  三色豆5  洋蔥10  絞肉30 | 洋蔥10  肉片30 | 雞塊20 | 銀絲卷40 | 季節時蔬100 | 洋蔥丁5  玉米15  三色5  雞蛋15 |
| **9/14** | **四** | **芝麻飯** | **豆腐蒸魚排** | **杏鮑菇米血** | **大根黑輪** | **炒青菜** | **冬瓜蜆湯**  **(水果)** | **6.2** | **2.2** | **1.5** | **2.5** | **水**  **果**  **1** | **749** |
| **食材** | 白米120  芝麻適量 | 豆腐10  旗魚片25 | 杏鮑菇15  米血15 | 白K 10  黑輪條20 | 季節時蔬100 | 冬瓜20  蜆10 |
| **9/15** | **五** | **白飯** | **醬燒雞丁** | **韓式泡菜**  **冬粉** | **蒜香青花菜** | **炒青菜** | **海芽蛋花湯** | **6.2** | **2.2** | **2** | **2.5** | **0** | **762** |
| **食材** | 白米100 | 紅蘿蔔15  馬鈴薯15  雞丁30 | 高麗菜15  洋蔥丁10  紅蘿蔔絲10  木耳5  寬粉25  泡菜15 | 青花菜 70 | 季節時蔬100 | 海芽5  雞蛋10 |

**◎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**