**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第5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** | **水果或****乳品** | **總****熱****量** |
| **9/25** | **一** | **白飯** | **咖哩雞丁** | **筍干排骨** | **豆薯三絲** | **炒青菜** | **菜頭****龍骨湯** | **6.2** | **2.3** | **1.5** | **2.5** | **0** | **757** |
| **食材** | 白米120 | 雞丁40紅蘿蔔 10馬鈴薯 10咖哩粉適量 | 軟骨丁30筍干 10梅干10 | 豆薯絲 10紅蘿蔔絲10木耳絲 10 | 時令蔬菜 100 | 菜頭 20龍骨 20 |
| **9/26** | **二** | **白飯** | **蠔油豬排** | **白玉燒麵輪** | **肉末玉米** | **炒青菜** | **四神****排骨湯****(乳品)** | **5.6** | **2.8** | **1.6** | **2.4** | 乳品1 | **750** |
| **食材** | 白米120 | 大肉片30 | 白蘿蔔20麵輪30 | 絞肉 10玉米粒 30 | 時令蔬 100 | 四神湯料排骨30 |
| **9/27****特餐日** | **三** | **浮水魚羹麵** | **椒麻雞丁** | **三杯****百頁豆腐** | **奶皇包** | **炒青菜** | **浮水魚羹料** | **6** | **2.8** | **1.9** | **2.8** | **0** | **804** |
| **食材** | 蒸白麵條120 | 雞丁 40紅椒 10黃椒10椒麻醬適量 | 豆腐35百頁10薑片5 | 奶皇包40 | 時令蔬菜 100 | 肉絲 20紅蘿蔔10洋蔥10香菇5金針菇5魚羹10 |
| **9/28****蔬食日** | **四** | **小米飯** | **糖醋****虱目魚排** | **牛蒡筍絲****海根** | **五香滷味** | **炒青菜** | **丁香****味噌湯****(水果)** | **6** | **3** | **1.5** | **2.5** | 水果1 | **795** |
| **食材** | 白米 100小米20 | 虱目魚排 50洋蔥10三色豆10 | 海根 30牛蒡10筍絲10 | 紅蘿蔔20小黑輪15白k 20小菊5蒟蒻捲5百頁5 | 時令蔬菜 100 | 豆腐 20小魚乾5 |

◎學校菜單僅使用國產豬肉

**一年級+201~206:康立 三年級+207~211+素食:聯利**