**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**