|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **星期** | | **主食** | **主菜1** | **主菜2** | **副菜1** | **副菜2** | **湯** | | **全穀**  **雜糧** | **豆魚**  **蛋肉** | **蔬**  **菜** | **油**  **脂** | **水果**  **或**  **乳品** | **總**  **熱**  **量** |
| **10/23** | | **一** | | **白飯** | **橙汁胸排** | **什錦炒蛋** | **客家冬瓜**  **滷小菊** | **炒青菜** | **冬菜**  **粉絲湯** | | **6** | **2.6** | **2** | **3** | **0** | **800** |
| **食材** | | 白米120 | 胸排40 | 蛋25  金針菇15  木耳15  豆薯10 | 冬瓜 20  梅干5  小菊25 | 時令蔬菜 100 | 冬菜10  冬粉10 | |
| **10/24** | | **二** | | **芝麻飯** | **香菇雞丁** | **鐵板肉絲** | **金針菇**  **燴南瓜** | **炒青菜** | **玉米**  **蛋花湯**  **(保久乳)** | | **6** | **2.5** | **2** | **3** | **0** | **792.5** |
| **食材** | | 白米120  芝麻少許 | 雞丁45  香菇20 | 豆芽10  肉絲 45 | 南瓜30  金針菇5  紅蘿蔔5 | 時令蔬菜 100 | 玉米10  雞蛋10 | |
| **素食菜單** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10/23** | **一** | | **白飯** | | **素煙鵝** | **什錦炒蛋** | **客家冬瓜**  **滷小菊** | **炒青菜** | | **冬菜**  **粉絲湯** | **6** | **2.6** | **2** | **3** | **0** | **800** |
| **食材** | | 白米120 | | 煙燻素鵝40 | 蛋25  金針菇15  木耳15  豆薯10 | 冬瓜 20  梅干5  小菊25 | 時令蔬菜 100 | | 冬菜10  冬粉10 |
| **10/24** | | **二** | | **芝麻飯** | **牛蒡排** | **金針菇**  **燴南瓜** | **鐵板豆腐** | **炒青菜** | **玉米**  **蛋花湯**  **(保久乳)** | | **6** | **2.3** | **2** | **3** | **0** | **777.5** |
| **食材** | | 白米120  芝麻少許 | 牛蒡排40 | 南瓜30  金針菇5  紅蘿蔔5 | 紅蘿蔔5  木耳5  筍片10  小四角35 | 時令蔬菜 100 | 玉米10  雞蛋10 | |

**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第9週**

**◎學校葷食菜單僅使用國產豬肉**

**一年級:康立+201~206 三年級+207~211+素食:聯利**