|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**