**歸仁國中 營養午餐菜單\_康立食品工廠 單位公克/1人份 第9週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 10/25  特  餐  日 | **三** | **日式炒麵** | **左宗棠雞** | **客家小炒** | **芝麻包** | **炒青菜** | **白玉**  **魚丸湯** | **7.1** | **2.2** | **2.2** | **2.8** | **0** | **843** |
| **食材** | 白油麵 150  高麗菜 25  洋蔥15  紅K 10  木耳5  柴魚片適量 | 雞丁40 筍片10  紅K 5 青椒5 洋蔥10 香菇5 | 豆干片30  肉絲10  青蔥10  乾魷魚適量 | 芝麻包65 | 時令青菜100 | 白K 20  魚丸10 |
| 10/26  蔬  食  日 | **四** | **米飯** | **鮮蔬**  **鮮魚片** | **日式蒸蛋** | **什錦滷味** | **炒青菜** | **丁香**  **味噌湯** | **5.7** | **2** | **2** | **2.5** | **0** | **712** |
| **食材** | 白米100 | 鮮魚片35  大白菜25  紅K 8  木耳2  筍絲10 | 雞蛋45  香菇10  三色豆5 | 紅K 15  白K 20  海結10  米血15  小黑輪20 | 時令青菜100 | 豆腐20  味噌適量小丁香適量 |

**歸仁國中營養午餐<素食>菜單\_康立食品工廠 單位公克/1人份 第9週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 10/25 | **三** | **素炒麵** | **三杯杏鮑菇豆干** | **芝麻包** | **大白菜**  **素排骨** | **炒青菜** | **玉米**  **金針菇湯** | **7.3** | **2** | **2.1** | **2.9** | **0** | **844** |
| **食材** | 白油麵 150  高麗菜 30  紅K 10  木耳5 | 杏鮑菇20 豆干40 | 芝麻包65 | 大白菜35 素排骨35 | 時令青菜100 | 玉米粒15 金針菇10 |
| 10/26 | **四** | **米飯** | **日式蒸蛋** | **什錦滷味** | **番茄烤麩** | **炒青菜** | **味噌湯** | **5.5** | **2.6** | **2** | **2.4** | **0** | **738** |
| **食材** | 白米110 | 雞蛋45 香菇10 三色豆5 | 紅K 15  白K 20  海結10  海苔糕15  素黑輪20 | 番茄30 烤麩35 | 時令青菜100 | 豆腐20  味噌適量 |

**●學校葷食菜單使用之豬肉皆為國產豬肉**

**一年級+素食：康立**