**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**