**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第3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** | **總**  **熱**  **量** |
| **2/26** | **一** | 芝麻飯 | 椒麻雞丁 | 海芽炒蛋 | 韓式寬冬粉 | 炒青菜 | 四神  肉絲湯 | 6 | 3 | 2 | 3 |  | 830 |
| **食材** | 白米 120  芝麻 適量 | 雞丁 40  紅椒 15  黃椒15  椒麻醬適量 | 海芽40  雞蛋55 | 寬冬粉15  泡菜15  大白菜15 | 時令蔬菜 100 | 肉絲 10  四神料適量 |
| **2/27** | **二** | 白飯 | 蒙古  炒肉片 | 咖哩魚丸 | 魚香豆腐 | 炒青菜 | 筍片雞湯  (豆漿) | 6.2 | 2.9 | 2.1 | 2.8 | 豆漿  1 | 885 |
| **食材** | 白米120 | 肉片40  洋蔥10  銀芽20  高麗菜30 | 魚丸25  洋蔥10  紅K 20  馬K 20 | 豆腐40  絞肉10  豆瓣醬適量 | 時令蔬菜 100 | 雞丁10  筍片20 |
| **2/28** | **三** | 228放假 | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **食材** |
| **2/29**  **蔬食日** | **四** | 南瓜飯 | 魷魚排 | 素肉燥蒸蛋 | 芹香豆包 | 炒青菜 | 高麗菜白玉香菇湯  (水果) | 6.2 | 3.1 | 2.1 | 3 | 水果  1 | 914 |
| **食材** | 白米120  南瓜20 | 魷魚排40 | 雞蛋55  素肉燥5 | 豆包粗絲30  西芹10  紅K 15  木耳15 | 時令蔬菜 100 | 高麗菜20  白K 30  香菇20 |
| **3/1** | **五** | 白飯 | 沙茶肉片 | 玉米三丁 | 醬油嫩腐 | 炒青菜 | 豆薯蛋花湯 | 6.2 | 3.4 | 2.1 | 3 |  | 877 |
| **食材** | 白米120 | 油菜50  肉片35 | 玉米20  雞胸30  紅蘿蔔30  毛豆15 | 板豆腐40  醬油  柴魚 | 時令蔬菜 100 | 豆薯30  雞蛋30 |

◎學校菜單僅使用國產豬肉

一年級+201~206:康立 207~211+三年級+素食:聯利