**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第5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** |
| **3/11** | **一** | 白飯 | 醬燒雞丁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 雙菇燴白菜 | 炒青菜 | 鹽菜肉絲湯 | **6.2** | **2.8** | **2.2** | **3** |  | **834** |
| **食材** | 白米120 | 彩椒15  馬鈴薯15  雞丁50 | 紅蘿蔔30  雞蛋55 | 袖珍菇15  新鮮香菇15  大白菜35 | 時令蔬菜100 | 鹽菜10  肉絲20 |
| **3/12** | **二** | 小米飯 | 洋蔥豬排 | 肉燥  三角腐 | 蛋燴南瓜 | 炒青菜 | 香菇雞湯  (保久乳) | **6.2** | **3.2** | **2** | **2.7** | **乳品**  **1** | **995.5** |
| **食材** | 小米20  白米100 | 洋蔥35  豬排40 | 肉燥15  三角腐30 | 雞蛋30  南瓜20 | 時令蔬菜100 | 香菇30  雞丁20  筍片30 |
| **3/13** | **三** | 醬油炒飯 | 洋蔥雞丁 | 蔥爆  豆干肉絲 | 麻油米血 | 炒青菜 | 黃瓜排骨湯 | **6.9** | **2.9** | **2** | **2.7** |  | **872** |
| **食材** | 白米120  三色豆5  醬油 | 洋蔥35  雞丁50 | 豆干25  豬肉絲20  蔥10 | 米血30 | 時令蔬菜100 | 大黃瓜50  排骨15 |
| **3/14**  **蔬食日** | **四** | 白飯 | 豆腐蒸  旗魚片 | 素瓜肉燥  滷蛋 | 海結杏鮑菇  小四角 | 炒青菜 | 薑絲冬瓜  素肉湯  (水果) | 6 | 3.2 | 2 | 3 | 水果  1 | 905 |
| **食材** | 白米120 | 旗魚片35  豆腐15 | 素肉燥10  雞蛋55 | 海結20  杏鮑菇30  小四角30 | 時令蔬菜100 | 冬瓜50  素肉10  薑絲 |
| **3/15** | **五** | 胚芽飯 | 高麗菜肉片 | 豆包炒  小瓜 | 大根黑輪 | 炒青菜 | 酸辣湯 | 6.3 | 2.6 | 2.4 | 3 |  | 831 |
| **食材** | 胚芽20  白米100 | 高麗菜30  豬肉片50 | 小瓜30  豆包20  木耳20 | 白蘿蔔30  黑輪20 | 時令蔬菜100 | 紅蘿蔔10  木耳10  筍絲 10  雞蛋15  豆腐20 |

◎學校菜單僅使用國產豬肉

康立：一年級+201~206 聯利：三年級+207~211+素食

**◎3/15(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱**

**請跟剩餘餐的餐盒一起搬到定點讓餐車回收，感謝各班的協助**

**與配合。**