**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第7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** |
| **3/25** | **一** | 白飯 | 蒙古炒  肉片 | 海根豆干 | 塔香白K  麵輪 | 炒青菜 | 冬菜粉絲肉絲湯 | 6.3 | 2.7 | 2.2 | 3 |  | 833.5 |
| **食材** | 白米120 | 肉片35  油菜40  洋蔥20 | 海根20  豆干40 | 白K40  麵輪10  九層塔3 | 時令蔬菜100 | 冬菜5  粉絲5  肉絲15 |
| **3/26** | **二** | 白飯 | 泰式雞丁 | 玉米炒蛋 | 蝦米結頭 | 炒青菜 | 大瓜  金菇湯  (保久乳) | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.5 | 乳品  1 | 973 |
| **食材** | 白米120 | 彩椒15  小黃瓜10  雞丁40 | 玉米粒20  雞蛋55 | 結頭20  紅k20  木耳15  蝦米10 | 時令蔬菜100 | 金針菇15  大瓜30 |
| **3/27** | **三** | 什錦炒麵 | 馬鈴薯  燒雞 | 麻婆豆腐 | 芝麻包 | 炒青菜 | 海芽  蛋花湯 | 6.3 | 3.3 | 2 | 3 |  | 873.5 |
| **食材** | 白麵150  胡蘿蔔15  木耳15  高麗菜35  肉絲10 | 馬鈴薯30  紅角20  雞丁50 | 板豆腐65  肉沫15  三色豆5  蒜末5 | 芝麻包30 | 時令蔬菜100 | 海芽15  雞蛋30 |
| **3/28**  **(蔬食日)** | **四** | 芝麻飯 | 豉汁魚片 | 三杯百頁豆腐 | 什錦燴三菇 | 炒青菜 | 南瓜濃湯  (水果) | 6.4 | 2.9 | 2 | 2.8 | 水果  1 | 901.5 |
| **食材** | 芝麻少許  白米120 | 鮮魚片60  豆豉5  薑絲 | 豆腐30  百頁30 | 袖珍菇20  金針菇20  胡蘿蔔10  香菇20  筍絲10 | 時令蔬菜100 | 南瓜20  洋蔥20  雞蛋20  玉米10 |
| **3/29** | **五** | 小米飯 | 筍香梅干  肉片 | 翡翠蒸蛋 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 番茄大白菜湯 | 6 | 2.6 | 2.2 | 2.9 |  | 800.5 |
| **食材** | 小米20  白米100 | 筍干20  梅干10  肉片55 | 翡翠少許  雞蛋55 | 海帶絲20  紅蘿蔔20  西芹10 | 時令蔬菜100 | 番茄20  大白菜20 |

◎學校菜單僅使用國產豬肉

一年級+201~206:康立 三年級+207~211+素食:聯利