**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利食品工廠 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**  **根莖** | **豆魚**  **肉蛋** | **蔬**  **菜** | **油**  **脂** | **水果** | **總**  **熱**  **量** |
| **4/8** | **一** | 小米飯 | 香菇雞丁 | 紅片木耳炒蛋 | 銀芽炒肉絲 | 炒青菜 | 肉骨茶 | **6** | **2.9** | **2** | **2.8** |  | **813.5** |
| **食材** | 白米100  小米20 | 雞丁45  香菇20 | 木耳20  紅蘿蔔20  蛋30 | 豆芽30  肉絲 20 | 時令蔬菜 100 | 排骨10  白k10  肉骨茶包 |
| **4/9** | **二** | 白飯 | 泰式雞丁 | 打拋肉 | 金針菇絲瓜  麵筋 | 炒青菜 | 紫菜  蛋花湯  (保久乳) | **6** | **3.1** | **2.3** | **2.9** | **乳品**  **1** | **990.5** |
| **食材** | 白米120 | 紅K 10  小黃瓜10  雞丁50 | 肉燥35  洋蔥20  番茄20 | 絲瓜40  金針菇20  麵筋10 | 時令蔬菜 100 | 海芽10  蛋花10 |
| **4/10** | **三** | 芝麻飯 | 大頭菜炒肉片 | 雞茸玉米粒 | 客家冬瓜滷豆干 | 炒青菜 | 冬菜筍絲湯 | **6.2** | **2.8** | **2** | **2.8** |  | **820** |
| **食材** | 白米120  芝麻0.1 | 大頭菜25  肉片40 | 雞胸30  玉米粒20 | 豆干 25  冬瓜 20 | 時令蔬菜 100 | 冬菜10  筍絲10 |
| **4/11**  **蔬食日** | **四** | 柴魚酥拌飯 | 蝦排 | 紅燒豆腐 | 嫩蛋菇菇 | 炒青菜 | 菜頭  魚丸湯  (水果) | 6 | 2.8 | 2.1 | 3 | 水果1 | 877.5 |
| **食材** | 柴魚酥少許  白米120 | 蝦排60 | 筍丁10  洋蔥10  彩椒10  板豆腐50 | 蛋25  袖珍菇10  金針菇15  木耳15  豆薯10 | 時令蔬菜 100 | 菜頭30  魚丸10 |
| **4/12** | **五** | 白飯 | 照燒雞丁 | 茶葉蛋 | 乾煸四季豆 | 炒青菜 | 香菇  排骨湯 | 6.2 | 3.1 | 2 | 2.7 |  | 838 |
| **食材** | 白米120 | 雞丁50  馬鈴薯20  紅蘿蔔20 | 蛋50 | 四季豆50  肉燥10 | 時令蔬菜 100 | 香菇30  排骨5 |

◎學校菜單僅使用國產豬肉

一年級:康立+201~206 三年級+素食:聯利+207~211