**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