**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利食品工廠 單位公克/1人份 第11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** |
| **4/22** | **一** | 白飯 | 壽喜燒豆腐豬肉 | 宮保豆干 | 蒜味雙花 | 炒青菜 | 刺瓜排骨湯 | **6** | **2.9** | **2.4** | **2.9** |  | **828** |
| **食材** | 白米120 | 板豆腐60豬肉40高麗菜20芝麻0.1 | 紅K10小瓜角10筍角10乾辣椒少許豆干30 | 蒜頭白花椰25綠花椰25 | 時令蔬菜 100 | 大黃瓜35排骨10 |
| **4/23** | **二** | 燕麥飯 | 照燒雞丁 | 味噌燒肉 | 絲瓜炒蛋 | 炒青菜 | 金菇海芽肉絲湯(保久乳) | **6.2** | **2.8** | **2.3** | **2.8** | **乳品****1** | **977.5** |
| **食材** | 燕麥20白米100 | 小黃瓜10雞丁50芝麻粒0.2 | 洋蔥20馬鈴薯20肉片25 | 絲瓜60雞蛋30木耳10 | 時令蔬菜 100 | 金菇20肉絲10海芽10 |
| **4/24** | **三** | 肉絲炒飯 | 大白菜炒肉片 | 日式蒸蛋 | 大根黑輪 | 炒青菜 | 酸辣湯 | **6.4** | **3.5** | **2.2** | **2.7** |  | **887** |
| **食材** | 白米110三色豆 5肉絲15高麗菜20 | 大白菜25肉片50 | 雞蛋55香菇10毛豆仁10 | 白k35黑輪 30 | 時令蔬菜100 | 雞蛋15板豆腐10筍絲10木耳絲10紅蘿蔔絲10 |
| **4/25****蔬食日** | **四** | 芝麻飯 | 樹子蒸魚片 | 海芽筍絲炒蛋 | 香菇滷小四角 | 炒青菜 | 薑絲冬瓜魚丸湯(水果) | **6** | **3.3** | **2** | **3** | **水果1** | **912.5** |
| **食材** | 白米120芝麻0.1 | 鮮魚片60破布子少許 | 雞蛋35筍絲 25海芽15 | 香菇25小四角40 | 時令蔬菜100 | 薑絲1冬瓜 35魚丸10 |
| **4/26** | **五** | 白飯 | 紅燒雞丁 | 魚香肉絲炒豆干 | 海根炒銀芽 | 炒青菜 | 羅宋湯 | **6.2** | **3.1** | **2.4** | **2.8** | **0** | **852.5** |
| **食材** | 白米120 | 骨腿丁60白蘿蔔10紅蘿蔔10 | 豆干30肉絲30 | 海根35銀芽20 | 時令蔬菜100 | 番茄20西芹10高麗菜30馬鈴薯20 |

**◎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**