**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**