**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利食品工廠 單位公克/1人份 第13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** |
| **5/6** | **一** | 白飯 | 紅燒  軟骨丁 | 筍絲炒蛋 | 海結豆干 | 炒青菜 | 香菇雞湯 | 6 | 2.7 | 2.1 | 2.8 |  | 801 |
| **食材** | 白米120 | 紅蘿蔔 25  白蘿蔔25  軟骨丁 30 | 筍絲25  雞蛋30 | 海結25  豆干15 | 時令蔬菜100 | 香菇10  雞丁15 |
| **5/7** | **二** | 芝麻飯 | 宮保雞丁 | 肉沫嫩腐 | 蔬菜冬粉 | 炒青菜 | 冬菜  肉絲湯  (保久乳) | 6.3 | 2.8 | 2.1 | 2.6 | **乳品**  **1** | 970.5 |
| **食材** | 白米120  芝麻適量 | 雞丁40  紅蘿蔔15  小瓜10  香菇5  乾辣椒  洋蔥10 | 肉沫30  嫩腐50 | 高麗菜30  冬粉5  木耳15  紅K15 | 時令蔬菜100 | 冬菜5  肉絲10 |
| **5/8** | **三** | 金黃  蛋炒飯 | 照燒雞丁 | 芹香炒  豆干肉絲 | 大根黑輪 | 炒青菜 | 大黃瓜  排骨湯 | 6.3 | 3.4 | 2 | 3 |  | 881 |
| **食材** | 白米120  三色豆 5  蛋10  洋蔥10 | 小黃瓜15  雞丁40  芝麻粒0.2 | 豆干35  西芹10  肉絲20 | 白蘿蔔30  黑輪條20 | 時令蔬菜 100 | 大黃瓜35  排骨15 |
| **5/9**  **蔬食日** | **四** | 燕麥飯 | 虱目魚排 | 嫩蛋鮑菇 | 紅燒豆腐 | 炒青菜 | 當歸米血湯  (水果) | 6 | 3.1 | 2 | 2.5 | 水果1 | 875 |
| **食材** | 燕麥20  白米90 | 虱目魚排40 | 杏鮑菇40  雞蛋55 | 筍片20  木耳20  紅蘿蔔20  油豆腐55 | 時令蔬菜 100 | 米血10  當歸少許  紅麵線5 |
| **5/10** | **五** | 小米飯 | 洋蔥豬排 | 豆包炒小瓜肉絲 | 蒜味雙花 | 炒青菜 | 味噌湯 | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| **食材** | 白米100  小米20 | 豬排50  洋蔥30 | 小瓜15  豆包15  木耳5  肉絲10 | 白花25  青花25  蒜碎3 | 時令蔬菜100 | 豆腐30  味噌少許  柴魚片少許 |

康立:一年級+201~206 聯利:207~211+三年級+素食

|  |
| --- |
| 1、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質  穀物、大豆、魚類等及其製品。  2、本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。  3、如遇特殊情形（颱風、退貨、物價）將調整菜單。 |