**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利食品工廠 單位公克/1人份 第15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** |
| **5/20** | **一** | 燕麥飯 | 椒麻雞丁 | 日式蒸蛋 | 白玉滷  素小輪 | 炒青菜 | 玉米排骨湯 | 6.1 | 3.2 | 2 | 3 |  | 852 |
| **食材** | 白米100  燕麥20 | 雞丁35  紅蘿蔔20  小黃瓜20 | 毛豆15  新鮮香菇25  蛋40  柴魚適量 | 小素輪10  白玉35 | 時令蔬菜 100 | 玉米粒10  湯骨15 |
| **5/21** | **二** | 白飯 | 梅干肉片 | 豆薯紅K炒蛋 | 雙菇燴白菜 | 炒青菜 | 菜頭雞湯  (保久乳) | 6 | 2.6 | 2.2 | 3 | 乳品  1 | 955 |
| **食材** | 白米120 | 筍干5  梅干5  豬肉片40 | 紅K10  雞蛋55  豆薯10 | 金針菇10  新鮮香菇10  大白菜35 | 時令蔬菜 100 | 菜頭30  雞丁15 |
| **5/22** | **三** | 芝麻飯 | 紅燒雞丁 | 茶葉蛋 | 白醬雙菜 | 炒青菜 | 芹香魚丸湯 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 792.5 |
| **食材** | 白米120  芝麻少許 | 雞丁40  紅K 20  小四角20 | 蛋55 | 洋蔥20  綠花椰25  白花椰25  義式香料 | 時令蔬菜 100 | 魚丸10  芹菜5 |
| **5/23**  **蔬食日** | **四** | 日式炒飯 | 糖醋魚片 | 素  麻婆豆腐 | 關東煮 | 炒青菜 | 南瓜濃湯  (水果) | 5.7 | 2.5 | 2 | 3 | 水果1 | 831.5 |
| **食材** | 白米100雞蛋15  柴魚適量 | 旗魚片50  洋蔥10  木耳10  糖醋醬少許 | 素瓜仔肉 10  豆腐 50  三色豆5 | 白蘿蔔40  紅蘿蔔25  海結15  小黑輪15  米血10 | 時令蔬菜 100 | 南瓜丁20  三色豆5 |
| **5/24** | **五** | 胚芽飯 | 洋蔥肉片 | 杏鮑菇  燒豆干 | 薑絲炒海根 | 炒青菜 | 香菇筍片湯 | 6 | 2.5 | 2.4 | 2.7 |  | 789 |
| **食材** | 白米100  胚芽20 | 洋蔥15  肉片45 | 杏鮑菇25  豆干片50 | 海根40  薑絲5  紅蘿蔔10 | 時令蔬菜 100 | 新鮮香菇15  筍片25 |

一年級+201~206:康立 207~211+三年級+素食:聯利

**◎5/24(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱請跟剩餘餐**

**的餐盒一起搬到定點讓餐車回收，感謝各班的協助與配合。**

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。