**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第19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** |
| **6/17** | **一** | 白飯 | 蒙古炒  肉片 | 海根豆干 | 香菇皇帝豆魯麵筋 | 炒青菜 | 白玉雞湯 | 6.3 | 2.8 | 2.1 | 2.8 |  | 829.5 |
| **食材** | 白米120 | 肉片35  油菜40  洋蔥20 | 海根20  豆干35 | 香菇20  皇帝豆20  麵筋10 | 時令蔬菜100 | 白蘿蔔10  雞丁10 |
| **6/18** | **二** | 小米飯 | 泰式雞丁 | 玉米炒蛋 | 蝦米豆薯 | 炒青菜 | 肉骨茶  (保久乳) | 6.2 | 2.6 | 2 | 2.5 | 乳品  1 | 941.5 |
| **食材** | 白米100  小米20 | 彩椒15  小黃瓜15  雞丁40 | 玉米粒20  雞蛋55 | 豆薯20  紅k20  木耳15  蝦米5 | 時令蔬菜100 | 白蘿蔔15  排骨10 |
| **6/19** | **三** | 什錦炒麵 | 馬鈴薯  燒雞 | 三杯百頁豆腐 | 蒸  奶油銀絲卷 | 炒青菜 | 海芽  蛋花湯 | 6.3 | 2.7 | 2 | 2.6 |  | 810.5 |
| **食材** | 白麵150  胡蘿蔔15  木耳15  高麗菜35  肉絲10 | 馬鈴薯30  紅角20  雞丁50 | 豆腐30  百頁20 | 銀絲卷30 | 時令蔬菜100 | 海芽15  雞蛋30 |
| **6/20**  **(蔬食日)** | **四** | 芝麻飯 | 豉汁魚片 | 麻婆豆腐 | 什錦燴三菇 | 炒青菜 | 南瓜濃湯  (水果) | 6.4 | 2.8 | 2.1 | 2.8 | 水果  1 | 896.5 |
| **食材** | 芝麻少許  白米120 | 鮮魚片60  豆豉5  薑絲 | 板豆腐40  素肉沫15  三色豆5  蒜末5 | 袖珍菇20  金針菇20  胡蘿蔔10  香菇20  筍絲10 | 時令蔬菜100 | 南瓜20  洋蔥20  雞蛋20  玉米10 |
| **6/21** | **五** | 白飯 | 筍香梅干肉片 | 哨子蒸蛋 | 三杯杏鮑菇米血 | 炒青菜 | 豆腐  大白菜湯 | 6.4 | 3.1 | 2 | 2.9 |  | 861 |
| **食材** | 白米120 | 筍干20  梅干20  肉片55 | 肉沫10  雞蛋55 | 杏鮑菇30  米血15 | 時令蔬菜100 | 豆腐20  大白菜30  柴魚少許 |

1. **本菜單僅使用國產豬及其製品**
2. **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、魚類及其製品**
3. **如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。及其製品**

**一年級+201~206班:康立 207~211班+素食:聯利**