**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第3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** |
| **9/9** | **一** | 白飯 | 紅燒  軟骨丁 | 筍絲炒蛋 | 海根豆干 | 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 | 海根25  豆干15 | 時令蔬菜100 | 香菇10  雞丁15 |
| **9/10** | **二** | 燕麥飯 | 宮保雞丁 | 肉沫嫩腐 | 韓式泡菜  寬粉 | 炒青菜 | 冬菜  肉絲湯  (保久乳) | 6.2 | 2.6 | 2 | 2.5 | 乳品  1 | 941.5 |
| **食材** | 白米100  燕麥20 | 雞丁40  紅蘿蔔15  小瓜10  乾辣椒  洋蔥10 | 肉沫30  嫩腐50 | 高麗菜30  寬粉5  木耳15  紅K 15 | 時令蔬菜100 | 冬菜5  肉絲10 |
| **9/11**  **(特餐日)** | **三** | 金黃  蛋炒飯 | 醬燒豬排 | 三杯米血杏鮑菇 | 豆薯炒蛋 | 炒青菜 | 玉米  排骨湯 | 5.9 | 3 | 2 | 3 |  | 823 |
| **食材** | 白米100  三色豆 5  蛋10  洋蔥40 | 豬排55 | 米血20  杏鮑菇30 | 豆薯30  雞蛋55 | 時令蔬菜 100 | 玉米塊30  排骨10 |
| **9/12**  **(蔬食日)** | **四** | 芝麻飯 | 豉汁魚片 | 麻婆豆腐 | 什錦燴雙菇 | 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25  金針菇25  胡蘿蔔15  筍絲15 | 時令蔬菜100 | 南瓜20  洋蔥20  雞蛋20  玉米10 |
| **9/13** | **五** | 白飯 | 咖哩雞丁 | 紹子蒸蛋 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 豆腐大白菜湯 | 6.2 | 2.8 | 2.3 | 2.9 |  | 832 |
| **食材** | 白米120 | 馬鈴薯20  紅蘿蔔20  雞丁50  洋蔥25 | 雞蛋55  肉沫10 | 海帶絲20  紅蘿蔔20  小瓜15 | 時令蔬菜100 | 豆腐20  大白菜30  柴魚少許 |

備註：1.學校菜單僅使用國產豬

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。

**一年級+201~204:康立 三年級+205~213+素食:聯利**