**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第5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** |
| **9/23** | **一** | 白飯 | 醬燒雞丁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 雙菇燴白菜 | 炒青菜 | 鹽菜肉絲湯 | **6.2** | **2.8** | **2.2** | **3** |  | **834** |
| **食材** | 白米120 | 彩椒15馬鈴薯15雞丁50 | 紅蘿蔔30雞蛋55 | 袖珍菇15新鮮香菇15大白菜35 | 時令蔬菜100 | 鹽菜10肉絲20 |
| **9/24** | **二** | 小米飯 | 蠔油豬排 | 雞茸玉米粒 | 沙茶川耳小黃瓜 | 炒青菜 | 菜頭雞湯(保久乳) | 6.3 | 2.8 | 2 | 2.6 | 乳品1 | 968 |
| **食材** | 白米100小米20 | 豬排50 | 雞絞肉30玉米25 | 川耳25小黃瓜30紅蘿蔔15沙茶醬5 | 時令蔬菜 100 | 菜頭30雞丁15 |
| **9/25****(特餐日)** | **三** | 日式炒飯 | 洋蔥雞丁 | 蔥爆豆干肉絲 | 客家冬瓜小菊 | 炒青菜 | 黃瓜排骨湯 | 6 | 3.2 | 2.1 | 2.7 |  | 834 |
| **食材** | 白米120三色豆5柴魚少許 | 洋蔥35雞丁50 | 豆干20豬肉絲20蔥10 | 冬瓜25梅干5小菊20 | 時令蔬菜100 | 大黃瓜30排骨10 |
| **9/26****(蔬食日)** | **四** | 燕麥飯 | 海鮮排 | 嫩蛋鮑菇 | 紅燒豆腐 | 炒青菜 | 當歸米血麵線湯(水果) | 6.5 | 2.7 | 2 | 2.9 | 水果1 | 898 |
| **食材** | 燕麥20白米100 | 海鮮排40 | 杏鮑菇40雞蛋40三色豆5 | 筍片20木耳20紅蘿蔔20油豆腐55 | 時令蔬菜 100 | 米血10當歸2麵線5 |
| **9/27** | **五** | 白飯 | 壽喜燒豬肉 | 宮保豆干 | 義式馬鈴薯 | 炒青菜 | 玉米排骨湯 | 6.3 | 2.7 | 2 | 2.9 |  | 824 |
| **食材** | 白米110 | 金針菇15香菇15豬肉50高麗菜20芝麻0.1 | 紅K10小瓜角10筍角10乾辣椒少許 豆干40 | 馬鈴薯50 | 時令蔬菜 100 | 玉米20排骨10 |

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**