**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**