**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第7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** |
| **10/7** | **一** | 芝麻飯 | 紅燒雞丁 | 海芽炒蛋 | 韓式寬冬粉 | 炒青菜 | 四神  肉絲湯  (水果) | 6.3 | 2.8 | 2 | 2.8 | 水果1 | 887 |
| **食材** | 白米 120  芝麻 適量 | 雞丁 60  紅蘿蔔15  白蘿蔔15 | 海芽40  雞蛋55 | 寬冬粉5  泡菜15  大白菜15 | 時令蔬菜 100 | 肉絲 10  四神料適量 |
| **10/8** | **二** | 白飯 | 梅干豬柳 | 洋蔥炒蛋 | 醬燒杏鮑菇小四角 | 炒青菜 | 筍片雞湯  (保久乳) | 6 | 3.2 | 2.3 | 2.7 | 乳品  1 | 989 |
| **食材** | 白米 120 | 豬柳50  梅干5 | 洋蔥45  雞蛋40  紅K絲5 | 杏鮑菇50  小四角30 | 時令青菜100 | 雞丁20  筍片20 |
| **10/9**  **(特餐日)** | **三** | 蔬菜炒飯 | 虱目魚條\*2 | 麻婆豆腐 | 綜合燒 | 炒青菜 | 黃豆芽  菇菇湯 | 6 | 2.7 | 2.4 | 3 |  | 817.5 |
| **食材** | 白米120  三色豆5  高麗菜40 | 虱目魚條45 | 素肉燥10  豆腐50  三色豆5 | 花瓜35  麵腸10  小菊15  海結15  白K15 | 時令青菜100 | 黃豆芽25  香菇5 |
| **10/10** | **四** | 雙十放假 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **食材** |
| **10/11** | **五** | 白飯 | 橙汁雞翅 | 八寶肉醬 | 豆薯炒蛋 | 炒青菜 | 玉米排骨湯 | 6.1 | 3.5 | 2 | 2.7 |  | 861 |
| **食材** | 白米120 | 雞翅50  (三節翅) | 紅K丁30  筍丁20  小瓜丁20  肉末30  豆乾丁20 | 豆薯30  雞蛋35 | 時令蔬菜 100 | 玉米粒10  湯骨10 |

1.本菜單僅使用國產豬

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**