**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第9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** |
| **10/21** | **一** | 白飯 | 胡椒洋蔥肉片 | 宮保雞丁 | 魯海片 | 炒青菜 | 當歸素肉湯 | 6 | 2.9 | 2.2 | 2.8 |  | 818.5 |
| **食材** | 白米120 | 洋蔥50肉片60 | 紅K20雞丁40小瓜20乾辣椒少許 | 海帶片30 | 時令蔬菜 100 | 大素肉5當歸少許甘草少許枸杞少許 |
| **10/22** | **二** | 芝麻飯 | 梅干扣肉 | 大瓜炒蛋 | 雙菇燴白菜 | 炒青菜 | 菜頭排骨湯(保久乳) | 6 | 2.9 | 2.1 | 2.7 | 乳品1 | 961.5 |
| **食材** | 白米120芝麻少許 | 筍干10梅干5豬肉50 | 大瓜15雞蛋55 | 金針菇5新鮮香菇10大白菜35 | 時令蔬菜 100 | 菜頭30排骨15 |
| **10/23** | **三** | 白飯 | 鳳梨雞丁 | 肉燥三角腐 | 關東煮 | 炒青菜 | 玉米蛋花湯 | 6 | 3.1 | 2 | 2.9 |  | 833 |
| **食材** | 白米110 | 雞丁50鳳梨10洋蔥30毛豆10 | 三角腐55肉沫15 | 紅蘿蔔 20白蘿蔔 20海結15米血10金針菇15小黑輪10 | 時令蔬菜 100 | 玉米10蛋花10 |
| **10/24** | **四** | 日式炒飯 | 糖醋鮮魚片 | 蘿蔔滷麵輪 | 客家小炒 | 炒青菜 | 味噌湯(水果) | 6 | 3.5 | 2 | 2.8 | 水果1 | 918.5 |
| **食材** | 白米 120三色豆5 | 鮮魚片50彩椒15 | 白蘿蔔30香菇10麵輪20 | 豆干片25乾魷魚5芹菜35 | 時令蔬菜100 | 海芽10豆腐25味噌少許 |
| **10/25** | **五** | 胚芽飯 | 咖哩雞丁 | 嫩蛋菇菇 | 小瓜甜不辣 | 炒青菜 | 肉骨茶湯 | 6.4 | 3.1 | 2.2 | 2.8 |  | 861.5 |
| **食材** | 白米 100胚芽米20 | 雞丁60紅K15馬K10洋蔥25 | 毛豆25木耳10杏鮑菇10雞蛋35筍絲20 | 小黃瓜25甜不辣20 | 時令蔬菜 100 | 白K15排骨15 |

備註：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**