**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**