**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** |
| **9/29** | **一** | 教師節補假 | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **食材** |
| **9/30** | **二** | 白飯 | 筍干豬柳 | 洋蔥炒蛋 | | 醬燒杏鮑菇小四角 | 炒青菜 | | 蘿蔔雞湯  (保久乳) | 6 | 3.7 | 2 | 3 | 乳品  1 | 908.6 |
| **食材** | 白米 120 | 豬柳50  筍干5 | 洋蔥30  雞蛋40  紅K絲5 | | 杏鮑菇50  小四角30 | 時令青菜100 | | 雞丁20  白蘿蔔10 |
| **10/01** | **三** | 芝麻飯 | 紅燒雞丁 | 肉燥滷蛋 | | 韓式寬冬粉 | 炒青菜 | | 四神  肉絲湯 | 6.3 | 3.3 | 2 | 3 |  | 860 |
| **食材** | 白米 120  芝麻 適量 | 雞丁 50  紅蘿蔔30  白蘿蔔30 | 絞肉10  雞蛋55 | | 寬冬粉5  泡菜20  大白菜20 | 時令蔬菜 100 | | 肉絲 10  四神料適量 |
| **10/02**  **(蔬食日)** | **四** | 蔬菜炒飯 | 虱目魚條\*2 | 麻婆豆腐 | 三杯小菊  滷麵腸 | | | 炒青菜 | 刺瓜  魚丸湯  (水果) | 6 | 3.1 | 2 | 3 | 水果1 | 870.5 |  |  |  |
| **食材** | 白米120  三色豆5  高麗菜40 | 虱目魚條55 | 素肉燥10  豆腐50  三色豆5 | 麵腸30  小菊20  海結20  白K20 | | | 時令青菜100 | 大黃瓜20  魚丸15 |
| **10/03** | **五** | 白飯 | 橙汁雞翅x1 | 八寶肉醬 | | 豆薯炒蛋 | 炒青菜 | | 玉米  排骨湯 | 6.1 | 2.9 | 2 | 3 |  | 830.7 |
| **食材** | 白米120 | 雞翅50  (三節翅) | 紅K丁30  筍丁40  肉末30  豆乾丁30 | | 豆薯30  雞蛋35 | 時令蔬菜 100 | | 玉米粒10  湯骨10 |

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+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利**

**◎10/3(星期五)中午用餐後，各班的公用打菜餐具及餐具收納箱請隨同餐盒及湯桶搬至**

**搬餐的定點，讓司機先生收回廠區。**