**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。**