**營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第21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** |
| **7/13** | **一** | **白飯** | **燒烤雞排** | **紅燒豆腐** | **玉米炒蛋** | **炒青菜** | **香菇雞湯** | **5.7** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **0** | **737** |
| **食材** | 白米120 | 雞排45 | 紅k 10木耳 5洋k 5毛豆 5油豆腐 20肉片10 | 玉米30雞蛋 10 | 時令蔬菜 75 | 香菇5雞丁15 |

工廠登記：99-659215-00 電話：2300060 傳真:2396396 營養師 利倚菁

備註：