**歸仁國中營養午餐菜單(素食)\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第3週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 總熱量 |
| 9/12 | 一 | 白飯 | 素番茄燒雞 | 香菇菜頭滷豆菊 | 蠔油芥藍 | 炒青菜 | 榨菜素肉絲湯 | 5.4 | 2 | 1.8 | 2.6 | 0 | 745 |
| 食材 | 白米100 | 番茄20素雞肉40 | 香菇5白蘿蔔20豆菊20 | 芥蘭菜50蠔油適量 | 時令青菜70 | 榨菜10素肉絲15 |
| 9/13 | 二 | 麥片飯 | 素香酥肉排 | 梅干冬瓜 | 菜脯k絲炒蛋 | 炒青菜 | 味噌豆腐湯 | 5 | 2.3 | 1.5 | 3 | 0 | 764 |
| 食材 | 麥片10白米90 | 素香酥肉排50 | 梅干5冬瓜40 | 菜脯15胡蘿蔔15雞蛋35 | 時令青菜70 | 豆腐20味噌適量 |
| 9/14 | 三 | 茄汁蛋炒飯 | 素薑母鴨 | 關東煮 | 五香干丁 | 炒青菜 | 素酸辣湯 | 5.1 | 2.6 | 1.5 | 2.8 | 0 | 783 |
| 食材 | 白米100雞蛋10三色豆5番茄醬適量 | 高麗菜30素鴨肉40 | 海帶10玉米10白蘿蔔15胡蘿蔔10素黑輪10 | 豆干丁35 | 時令青菜70 | 胡蘿蔔5筍絲5木耳3豆腐10雞蛋10 |
| 9/15 | 四 | 素香鬆飯 | 素黃金魚排 | 糖醋豆腐 | 雙菇青花 | 炒青菜 | 香菇豆薯湯 | 5.3 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 743 |
| 食材 | 白米100素香鬆適量 | 素魚排40 | 彩椒15油豆腐50 | 香菇5秀珍菇5青花椰50 | 時令青菜70 | 香菇5豆薯10 |
| 9/16 | 五 | 白飯 | 素三杯杏鮑菇雞 | 咖哩三丁 | 沙茶小黃瓜豆干 | 炒青菜 | 筍片湯 | 5.1 | 2.3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 753 |
| 食材 | 白米100 | 杏鮑菇20素雞丁40九層塔3 | 馬鈴薯10胡蘿蔔15毛豆仁20素咖哩粉適量 | 小黃瓜30豆干30素沙茶適量 | 時令青菜70 | 筍片15 |
| 履歷豆漿 |

一年級供應商：康立 二年級供應商：聯利 三年級供應商+素食：永豐