**歸仁國中 營養午餐菜單\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第4週(素)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **主食** | **主菜1** | **主菜2** | **副菜1** | **副菜2** | **湯** | **全穀****雜糧** | **豆魚****蛋肉** | **蔬****菜** | **油****脂** | **水果** | **總****熱****量** |
| **9/19** | **一** | 白飯 | 烤素鰻 | 素八寶肉醬 | 五香豆干 | 炒青菜 | 菜頭湯 | **6** | **2.7** | **2** | **2.5** | **0** | **735** |
| **食材** | 白米120 | 素鰻50 | 素肉燥10筍丁30紅蘿蔔丁30 | 豆干角35 | 時令蔬菜 100 | 菜頭35 |
| **9/20** | **二** | 芝麻飯 | 彩椒素雞丁 | 素肉燥三角腐 | 五香什錦 | 炒青菜 | 玉米蛋花湯 | **6** | **2.1** | **2.2** | **2.5** | **0** | **745** |
| **食材** | 白米 120芝麻0.1 | 素雞丁35彩椒20香菇10 | 三角腐55素肉沫5 | 紅蘿蔔 10白蘿蔔 20海結15金針菇10 | 時令蔬菜 100 | 玉米10蛋花10 |
| **9/21** | **三** | 白飯 | 素豬肉鮮蔬 | 茶葉蛋 | 彩椒金針菇 | 炒青菜 | 海芽素丸湯 | **6** | **2.7** | **2** | **2.5** | **0** | **735** |
| **食材** | 白米120 | 雙花椰40素肉片55洋蔥10 | 茶葉蛋50 | 彩椒20青椒10金針菇20 | 時令蔬菜 100 | 海芽0.2素丸10 |
| **9/22** | **四** | 炒麵 | 牛蒡排 | 素麻婆豆腐 | 蒸銀絲卷 | 炒青菜 | 綠豆西米露 | **6.2** | **2.6** | **2** | **2.5** | **0** | 792 |
| **食材** | 白麵270紅蘿蔔15木耳15高麗菜25 | 牛蒡排40 | 豆腐50醬油10素肉燥10花瓜25紅K15 | 銀絲卷40 | 時令蔬菜 100 | 綠豆5西米露5 |
| **9/23** | **五** | 胚芽飯 | 咖哩素雞丁 | 海根素肉絲 | 嫩蛋菇菇 | 炒青菜 | 白玉金菇湯 | **6** | **2.5** | **2.2** | **2.5** | **0** | **775** |
| **食材** | 白米 100胚芽米20 | 素雞丁60紅K10馬K15 | 素肉絲15海根60 | 毛豆10木耳5美白菇10雞蛋30筍絲20 | 時令蔬菜 100 | 白蘿蔔15金菇10 |

**一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利**