**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6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 |
| 10/3 | 一 | 白飯 | 南瓜  素雞丁 | 三杯豆干 | 燴三菇 | 炒青菜 | 薑絲  冬瓜湯 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 718 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 南瓜20  素雞丁40 | 豆干35 | 秀珍菇20  金針菇20  鮑魚菇20 | 時令  青菜70 | 薑絲3  冬瓜20 |
| 10/4 | 二 | 芝麻飯 | 素煙鵝 | 醬滷海帶油豆腐 | 素螞蟻  上樹 | 炒青菜 | 酸菜素  肉絲湯 | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 723 |
| 食  材  (g) | 白米100  芝麻1 | 素煙鵝50 | 海帶30  油豆腐50 | 高麗菜30  胡蘿蔔5  木耳5  冬粉10 | 時令  青菜70 | 酸菜10  素肉絲15 |
| 10/5 | 三 | 素炒麵 | 素雞塊\*3 | 韓式  大白菜 | 蒸銀絲卷 | 炒青菜 | 南瓜馬鈴薯濃湯 | 5.5 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 793 |
| 食  材  (g) | 白油麵120  高麗菜20  胡蘿蔔5  素肉絲10 | 雞塊70 | 大白菜60  韓式辣醬適量 | 銀絲卷40 | 時令  青菜70 | 南瓜10  馬鈴薯10  雞蛋20 |
| 10/6 | 四 | 白飯 | 素香酥  肉排 | 紅燒豆腐 | 小黃瓜  炒蛋 | 炒青菜 | 芋頭  西米露 | 5.8 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 832 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 素肉排50 | 胡蘿蔔5  木耳5  筍片20  香菇10  油豆腐30 | 小黃瓜35  雞蛋30 | 時令  青菜70 | 芋頭10  西谷米10 |
| 10/7 | 五 | 燕麥飯 | 糖醋豆包 | 大黃瓜炒  素甜不辣 | 塔香海茸 | 炒青菜 | 味噌  豆腐湯 | 5.8 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 713 |
| 食  材  (g) | 燕麥10  白米100 | 豆包50  彩椒10  糖醋醬適量 | 大黃瓜20  素甜不辣20 | 海茸50  九層塔3 | 時令  青菜70 | 豆腐25  味噌適量 |

一年級供應商：康立 二年級供應商：聯利 三年級+素食供應商：永豐