**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