**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9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 |
| 10/24 | 一 | 白飯 | 茄汁豆包 | 木耳炒蛋 | 枸杞絲瓜 | 炒青菜 | 高麗菜湯 | 5 | 2.2 | 1.6 | 2.7 | 0 | 675 |
| 食材(g) | 白米100 | 豆包50番茄醬適量 | 木耳10雞蛋30 | 絲瓜50枸杞適量 | 時令青菜70 | 高麗菜20白蘿蔔10香菇5胡蘿蔔5 |
| 10/25 | 二 | 胚芽飯 | 素宮保雞丁 | 麻婆豆腐 | 燴三菇 | 炒青菜 | 黃瓜蛋花湯 | 5.5 | 2 | 1.8 | 2.6 | 0 | 754 |
| 食材(g) | 胚芽米10白米100 | 小黃瓜20胡蘿蔔15素雞肉45 | 素肉燥10三色豆5豆腐40 | 大白菜20金針菇10秀珍菇10鮑魚菇10 | 時令青菜70 | 大黃瓜20雞蛋15 |
| 10/26 | 三 | 素義大利麵 | 素麥克雞塊\*2 | 海帶拌豆干杏鮑菇 | 奶皇包 | 炒青菜 | 素玉米濃湯 | 7.1 | 2.2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 827 |
| 食材(g) | 麵條150素肉燥10豆干10番茄20三色豆5 | 素麥克雞塊50 | 海帶25杏鮑菇30豆干20 | 奶皇包65 | 時令青菜70 | 玉米10雞蛋10 |
| 10/27 | 四 | 地瓜飯 | 素黃金魚排 | 翡翠蒸蛋 | 冬瓜滷麵輪 | 炒青菜 | 南瓜蔬菜湯 | 5.3 | 2.1 | 1.5 | 2.6 | 0 | 736 |
| 食材(g) | 地瓜10白米100 | 素黃金魚排45 | 翡翠10雞蛋30 | 冬瓜40麵輪20 | 時令青菜70 | 南瓜10高麗菜25胡蘿蔔5 |
| 10/28 | 五 | 白飯 | 筍干素肉 | 香菇油豆腐 | 奶香花椰 | 炒青菜 | 榨菜素肉絲湯 | 5.5 | 2.3 | 1.7 | 2.6 | 0 | 790 |
| 食材(g) | 白米100 | 筍干30素肉35 | 香菇10油豆腐50 | 白花椰45三色豆5白醬適量 | 時令青菜70 | 榨菜10素肉絲15 |

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