**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