**歸仁國中 營養午餐菜單(素)\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第10週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **主食** | **主菜1** | **主菜2** | **副菜1** | **副菜2** | **湯** | **全穀**  **根莖** | **豆魚**  **肉蛋** | **蔬**  **菜** | **油**  **脂** | **水果** | **總**  **熱**  **量** |
| **10/31** | **一** | 芝麻飯 | 客家冬瓜滷素肉 | 紅燒豆腐 | 嫩蛋菇菇 | 炒青菜 | 冬菜  筍絲湯 | 6 | 2.3 | 2.1 | 3 | 0 | 780 |
| **食材** | 白米120  芝麻0.1 | 素肉40  冬瓜 30 | 紅k 20  木耳 15  毛豆 10  板豆腐 40 | 蛋30  袖珍菇15  金針菇15  木耳15  豆薯10 | 時令蔬菜 100 | 冬菜10  筍絲10 |
| **11/1** | **二** | 白飯 | 蜜汁香菇豆腐 | 紅片木耳炒蛋 | 銀芽雙色 | 炒青菜 | 肉骨茶 | 6 | 2 | 2 | 3 | 0 | 745 |
| **食材** | 白米120 | 油豆腐55  香菇20 | 木耳10  紅蘿蔔10  蛋55 | 豆芽20  小黃瓜30 | 時令蔬菜 100 | 白k10  肉骨茶包  胡椒粉0.1 |

一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利