**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