**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10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 |
| 11/2 | 一 | 素炒麵 | 烤素鰻 | 關東煮 | 蒸銀絲卷 | 炒青菜 | 海芽  蛋花湯 | 6.3 | 2.3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 821 |
| 食  材  (g) | 麵條150  高麗菜20  胡蘿蔔5  木耳5 | 烤素鰻40 | 白蘿蔔20  胡蘿蔔15  海帶結10  油豆腐30 | 銀絲卷40 | 時令  青菜70 | 海帶芽5  雞蛋20 |
| 11/3 | 二 | 白飯 | 三杯  杏鮑菇雞 | 玉米毛豆炒蛋 | 沙茶芥藍 | 炒青菜 | 金菇  筍絲湯 | 5.5 | 2 | 1.6 | 2.6 | 0 | 761 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 杏鮑菇20  素雞丁50  九層塔3 | 玉米20  毛豆仁10  雞蛋30 | 芥藍菜45  素沙茶醬適量 | 時令  青菜70 | 金針菇10  筍絲10 |

一年級供應商+素食供應商:永豐