**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