**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12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 |
| 11/14 | 一 | 白飯 | 芥蘭素肉絲 | 蔬菜粉絲 | 枸杞山藥 | 炒青菜 | 海芽蛋花湯 | 5.9 | 2.1 | 1.5 | 2.6 | 0 | 804 |
| 食材(g) | 白米100 | 芥蘭菜30素肉絲60 | 高麗菜30胡蘿蔔5木耳5粉絲10 | 山藥20枸杞適量 | 時令青菜70 | 海帶芽5雞蛋20 |
| 11/15 | 二 | 麥片飯 | 素煙鵝 | 嫩蛋鮮蔬杏鮑菇 | 冬瓜滷豆皮 | 炒青菜 | 香菇豆薯湯 | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 694 |
| 食材(g) | 麥片10白米100 | 素煙鵝50 | 杏鮑菇20胡蘿蔔5芹菜5雞蛋30 | 冬瓜30豆皮30 | 時令青菜70 | 香菇10豆薯10 |
| 11/16 | 三 | 什錦炒飯 | 高麗菜燒素雞 | 沙茶芹菜炒豆干 | 小黃瓜炒鮑魚菇 | 炒青菜 | 南瓜濃湯 | 5.1 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 792 |
| 食材(g) | 白米100雞蛋10三色豆5 | 高麗菜20素雞肉40 | 芹菜20豆干35素沙茶醬適量 | 小黃瓜40鮑魚菇10 | 時令青菜70 | 南瓜10雞蛋10 |
| 11/17 | 四 | 白飯 | 翡翠蒸蛋 | 滷什錦 | 地瓜葉 | 炒青菜 | 冬瓜山粉圓 | 5 | 2 | 1.8 | 2 | 0 | 651 |
| 食材(g) | 白米100 | 翡翠5雞蛋55 | 油豆腐55白蘿蔔15胡蘿蔔15高麗菜20 | 地瓜葉60 | 時令青菜70 | 山粉圓5冬瓜磚 |
| 11/18 | 五 | 燕麥飯 | 咖哩素肉 | 豆皮白菜滷 | 繽紛雙花椰 | 炒青菜 | 薑絲枸杞冬瓜湯 | 5.6 | 2.1 | 2 | 2.6 | 0 | 783 |
| 食材(g) | 燕麥10白米100 | 馬鈴薯10胡蘿蔔10素肉45咖哩粉適量 | 大白菜40胡蘿蔔5木耳5豆皮25 | 彩椒5白花菜20青花菜20 | 時令青菜70 | 薑絲1枸杞適量冬瓜20 |

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