**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