**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18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 |
| 12/26 | 一 | 白飯 | 素南瓜燒雞 | 豉汁豆包 | 蔬菜粉絲 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯 | 5.9 | 2.3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 793 |
| 食材(g) | 白米100 | 南瓜20素雞丁40 | 青椒20豆包30豆豉適量 | 高麗菜40胡蘿蔔10木耳5冬粉10 | 時令青菜70 | 紫菜3雞蛋15 |
| 12/27 | 二 | 麥片飯 | 素香酥肉排(烤) | 紅燒香菇油豆腐 | 豆薯紅絲炒蛋 | 炒青菜 | 味噌蘿蔔湯 | 6 | 2.2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 796 |
| 食材(g) | 麥片20白米100 | 素香酥肉排40 | 筍片10胡蘿蔔5香菇10油豆腐30 | 豆薯15胡蘿蔔15雞蛋30 | 時令青菜70 | 蘿蔔25味噌適量 |
| 12/28 | 三 | 茄汁炒飯 | 素三杯百頁麵輪 | 燴三菇 | 海帶拌豆干 | 炒青菜 | 薑絲冬瓜湯 | 5 | 2.1 | 1.6 | 3 | 0 | 707 |
| 食材(g) | 白米100三色豆5雞蛋15蕃茄醬適量 | 百頁豆腐20麵輪20九層塔3 | 香菇5金針菇10鮑魚菇10大白菜20 | 海帶20豆干35 | 時令青菜70 | 薑絲1冬瓜20 |
| 12/29 | 四 | 香鬆飯 | 素黃金魚排(烤) | 五彩鮮蔬佐嫩蛋 | 大白菜燒麵筋 | 炒青菜 | 熱珍珠奶茶 | 5.7 | 2.2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 834 |
| 食材(g) | 白米100香鬆適量 | 素黃金魚排40 | 金針菇5筍絲10黑木耳5胡蘿蔔5雞蛋30 | 大白菜50胡蘿蔔5麵筋10 | 時令青菜70 | 珍珠10奶精粉適量紅茶包 |
| 12/30 | 五 | 胚芽飯 | 素黃金鴨 | 咖哩豆腐 | 雙菇青花 | 炒青菜 | 筍絲湯 | 6 | 2.2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 786 |
| 食材(g) | 胚芽米20白米100 | 素黃金鴨50 | 豆腐80三色豆5咖哩粉適量 | 香菇5秀珍菇5青花菜50 | 時令青菜70 | 筍絲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