**歸仁國中 營養午餐菜單(素)\_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第19週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜1 | 主菜2 | 副菜1 | 副菜2 | 湯 | | 全穀  根莖 | 豆魚  肉蛋 | 蔬  菜 | 油  脂 | 水果 | 總  熱  量 |
| 1/03 | 二 | 白飯 | 椒麻素雞丁 | 素打拋肉 | 海結白蘿蔔杏鮑菇 | 炒青菜 | | 紫菜  蛋花湯 | 6 | 2.5 | 2.4 | 3 |  | 803 |
| 食材 | 白米120 | 彩椒20  素雞丁60 | 素肉燥35  番茄20 | 海結30  白蘿蔔30  杏鮑菇20 | 時令蔬菜 100 | | 海芽0.1  蛋花20 |
| 1/04  (特餐日) | 三 | (素)肉絲炒飯 | 客家滷豆干 | 玉米炒蛋 | 大根黑輪 | 炒青菜 | 酸辣湯 | | 6.4 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 821 |
| 食材 | 白米120  三色豆 5  素肉絲10  高麗菜20 | 豆干40  薑絲10 | 玉米 25  雞蛋 40 | 白k35  素黑輪 30 | 時令蔬菜100 | 雞蛋15  板豆腐20  筍絲10  木耳絲10  紅蘿蔔絲10 | |
| 1/05 | 四 | 地瓜飯 | 素煙鵝 | 翡翠蒸蛋 | 麻婆豆腐 | 炒青菜 | 番茄湯 | | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |
| 食材 | 白米 110  地瓜20 | 素煙鵝55 | 菠菜25  雞蛋40 | 素肉燥10  板豆腐 70  紅蘿蔔20  三色豆5 | 時令蔬菜100 | 番茄50 | |
| 1/06  (蔬食日) | 五 | 芝麻飯 | 烤素鰻 | 海芽筍絲  炒蛋 | 香菇滷  小四角 | 炒青菜 | 薑絲冬瓜素丸湯 | | 6 | 3 | 2 | 3 | 0 | 830 |
| 食材 | 白米120  芝麻0.1 | 蒲燒素鰻50 | 雞蛋35  筍絲 40  海芽 0.1 | 香菇25  小四角55 | 時令蔬菜100 | 薑絲1  冬瓜 25  素丸20 | |
| 1/07 | 六 | 白飯 | 牛蒡排 | 榨菜炒  素肉絲 | 海根炒  豆干 | 炒青菜 | 銀芽  菇菇湯 | | 6 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 845 |
| 食材 | 白米120 | 牛蒡50 | 榨菜30  素肉絲 20 | 豆乾片35  海根30 | 時令蔬菜100 | 綠豆芽20  香菇10  紅蘿蔔10 | |

一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利