**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