**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21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 |
| 1/16 | 一 | 白飯 | 茄汁豆包 | 咖哩蔬菜 | 木耳炒蛋 | 炒青菜 | 金針湯 | 5.2 | 2.2 | 1.6 | 2.6 | 0 | 696 |
| 食材(g) | 白米100 | 豆包50番茄醬適量 | 馬鈴薯15胡蘿蔔15白花菜40咖哩粉適量 | 木耳10雞蛋30 | 時令青菜70 | 金針菇20 |
| 1/17 | 二 | 小米飯 | 素藥膳香菇雞 | 紅燒豆腐 | 豆皮白菜滷 | 炒青菜 | 黃瓜蛋花湯 | 5.5 | 2.2 | 1.8 | 2.6 | 0 | 760 |
| 食材(g) | 小米10白米100 | 香菇10素雞丁40 | 木耳15胡蘿蔔5筍片5豆腐40 | 大白菜50胡蘿蔔5木耳3豆皮10 | 時令青菜70 | 大黃瓜15雞蛋10 |
| 履歷豆漿 |
| 1/18 | 三 | 大滷麵 | 素麥克雞塊\*2+馬鈴薯條 | 關東煮 | 高麗菜包 | 炒青菜 | 滷麵料 | 6.1 | 2 | 1.7 | 2 | 0 | 772 |
| 食材(g) | 麵條120 | 素麥克雞塊40馬鈴薯條10 | 白蘿蔔15胡蘿蔔15玉米10油豆腐40 | 高麗菜包65 | 時令青菜70 | 白蘿蔔10胡蘿蔔10筍絲5大白菜25素香菇羹25 |

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