**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