**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3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 |
| 3/1 | 三 | 夏威夷  炒飯 | 素薑母鴨 | 關東煮 | 五香干丁 | 炒青菜 | 芹香  素魚丸湯 | 5.2 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 809 |
| 食  材  (g) | 白米100  鳳梨5  雞蛋10  三色豆10 | 高麗菜35  素鴨肉40 | 海帶10  玉米10  白蘿蔔15  胡蘿蔔15  素黑輪10 | 豆干丁35 | 時令  青菜70 | 芹菜1  素魚丸湯15 |
| 3/2 | 四 | 白飯 | 素黑胡椒肉排 | 咖哩蔬菜 | 沙茶小黃瓜豆干 | 炒青菜 | 筍片  香菇湯 | 5.1 | 2.1 | 1.6 | 2.2 | 0 | 731 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 素黑胡椒肉排40 | 馬鈴薯10  胡蘿蔔10  白花菜40  素咖哩粉適量 | 小黃瓜20  豆干35  素沙茶適量 | 時令  青菜70 | 筍片10  香菇5 |
| 3/3 | 五 | 素香鬆飯 | 香菇素肉燥滷蛋 | 糖醋豆腐 | 雙菇青花 | 炒青菜 | 當歸  素米血湯 | 5.4 | 2 | 1.7 | 2.6 | 0 | 710 |
| 食  材  (g) | 白米100  素香鬆適量 | 香菇10  素肉燥10  雞蛋50 | 彩椒10  油豆腐50 | 香菇5  秀珍菇5  青花椰50 | 時令  青菜70 | 高麗菜15  素米血15  當歸適量 |

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