**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6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 |
| 3/20 | 一 | 白飯 | 什錦素雞丁 | 滷香菇紅白K | 糖醋豆腐 | 炒青菜 | 黃瓜金菇湯 | 5.1 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 726 |
| 食材(g) | 白米100 | 小黃瓜10胡蘿蔔10玉米10素雞丁50 | 香菇10白蘿蔔20胡蘿蔔15 | 彩椒10油豆腐40糖醋醬適量 | 時令青菜70 | 大黃瓜15金針菇10 |
| 3/21 | 二 | 素香鬆飯 | 素梅干冬瓜醬燒麵筋 | 蔬菜粉絲 | 玉米炒蛋 | 炒青菜 | 番茄蔬菜豆腐湯 | 5.9 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 769 |
| 食材(g) | 白米100香鬆適量 | 梅干5冬瓜20麵筋15 | 高麗菜30胡蘿蔔5木耳5冬粉10 | 玉米20胡蘿蔔丁10雞蛋40 | 時令青菜70 | 番茄10高麗菜15豆腐20 |
| 3/22 | 三 | 素炒飯 | 素雞塊\*2 | 三杯杏鮑菇豆干 | 薑絲海根 | 炒青菜 | 南瓜馬鈴薯濃湯 | 5.2 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 782 |
| 食材(g) | 白米100雞蛋10三色豆5 | 素雞塊50 | 杏鮑菇30豆干35 | 薑絲1海根45 | 時令青菜70 | 南瓜10馬鈴薯10雞蛋15 |
| 3/23 | 四 | 地瓜飯 | 素香酥肉排(烤) | 沙茶什錦鍋 | 彩椒青花 | 炒青菜 | 紅豆西米露 | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.8 | 0 | 838 |
| 食材(g) | 地瓜10白米100 | 素香酥肉排50 | 白蘿蔔10胡蘿蔔10油豆腐55素米血10 | 彩椒10青花菜45 | 時令青菜70 | 紅豆10西谷米10 |
| 3/24 | 五 | 燕麥飯 | 豆皮白菜滷 | 三色蒸蛋 | 奶油南瓜 | 炒青菜 | 榨菜素肉絲湯 | 5.9 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 721 |
| 食材(g) | 燕麥10白米100 | 大白菜50胡蘿蔔5木耳5豆皮30 | 香菇10三色豆5雞蛋55 | 南瓜30 | 時令青菜70 | 榨菜10素肉絲10 |
| 3/25 | 六 | 白飯 | 菜頭麵輪皇帝豆 | 素麻婆豆腐 | 大黃瓜什錦 | 炒青菜 | 香菇豆薯湯 | 6.1 | 2.2 | 1.6 | 2.6 | 0 | 767 |
| 食材(g) | 白米100 | 白蘿蔔20麵輪40皇帝豆5 | 素肉燥10豆腐80三色豆5 | 大黃瓜40胡蘿蔔5木耳5 | 時令青菜70 | 香菇10豆薯10 |

**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**