**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7週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 全穀  雜糧 | 豆魚  蛋肉 | 蔬  菜 | 油  脂 | 水果 | 總  熱  量 |
| **3/27** | 一 | 白飯 | 泰式鮮蔬豆干 | 紅蘿蔔炒蛋 | 宮保麵腸 | 炒青菜 | 薑絲冬瓜湯 | 6 | 2.8 | 2 | 2.5 | 0 | 792.5 |
| 食材 | 白米120 | 花椰菜20  豆干35  泰式醬10 | 雞蛋 20  紅蘿蔔40 | 麵腸50  小黃瓜15 | 時令蔬菜 100 | 冬瓜20  薑絲5 |
| **3/28** | 二 | 麥片飯 | 三杯  烤麩 | 清涼豆腐\*1(蒸) | 豆皮  高麗菜 | 炒青菜 | 枸杞香菇湯 | 6 | 2.8 | 2 | 2.5 | 0 | 792.5 |
| 食材 | 白米100  麥片20 | 彩椒20  烤麩35 | 豆腐60  醬油10 | 高麗菜 50  豆皮30 | 時令蔬菜 100 | 香菇30  枸杞0.1 |
| **3/29** | 三 | 香菇  燉飯 | 牛蒡排 | 海根豆干 | 沙茶木耳金針菇 | 炒青菜 | 番茄  大白菜湯 | 6 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 0 | 777.5 |
| 履歷豆漿 |
| 食材 | 白米100  香菇15  三色豆5 | 牛蒡排35 | 海根20  豆干50 | 木耳10  金針菇20  紅蘿蔔15  沙茶醬5 | 時令蔬菜 100 | 番茄15  大白菜 15 |
| **3/30**  **(蔬食日)** | 四 | 芝麻飯 | 烤素鰻 | 關東煮 | 素瓜肉燥  蒸蛋 | 炒青菜 | 高麗菜噌湯 | 6.1 | 2.5 | 2 | 2.5 | 0 | 777 |
| 食材 | 白米120  芝麻1 | 烤素鰻40 | 紅蘿蔔 25  白蘿蔔 25  海結20  玉米10  小菊20 | 雞蛋40  素瓜肉燥5 | 時令蔬菜 100 | 高麗菜25  板豆腐20 |
| **3/31** | 五 | 白飯 | 燻茶鵝(蒸) | 塔香馬鈴薯杏鮑菇豆腐 | 五香豆干 | 炒青菜 | 筍絲蛋花湯 | 6.1 | 2.7 | 2 | 2.5 | 0 | 792 |
| 食材 | 白米 120 | 燻茶鵝35 | 馬鈴薯10  杏鮑菇40  油豆腐30  九層塔20 | 豆干45 | 時令蔬菜 100 | 筍絲35  雞蛋10 |

一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利