**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9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 |
| 4/10 | 一 | 白飯 | 豉汁豆包 | 滷紅白K | 金針菇醬油蛋 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯 | 5.1 | 2.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 667 |
| 食材(g) | 白米100 | 豆包50豆豉適量 | 白蘿蔔25胡蘿蔔25 | 金針菇30雞蛋30 | 時令青菜70 | 紫菜3雞蛋15 |
| 4/11 | 二 | 麥片飯 | 素梅子雞 | 紅燒香菇油豆腐 | 菜瓜冬粉 | 炒青菜 | 菜頭玉米湯 | 6.1 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 800 |
| 食材(g) | 麥片20白米100 | 高麗菜30素雞丁50紫蘇梅適量 | 筍片10胡蘿蔔5香菇10油豆腐40 | 絲瓜40冬粉10 | 時令青菜70 | 白蘿蔔15玉米10 |
| 4/12 | 三 | 醬油炒飯 | 素三杯百頁雞 | 鐵板銀芽干片 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 番茄高麗菜湯 | 5 | 2.7 | 1.6 | 3 | 0 | 809 |
| 食材(g) | 白米100三色豆5雞蛋15醬油適量 | 百頁豆腐20素雞丁40九層塔3 | 豆芽菜25豆干40 | 海帶絲15胡蘿蔔15筍絲10 | 時令青菜70 | 番茄10高麗菜15 |
| 4/13 | 四 | 香鬆飯 | 五彩鮮蔬佐嫩蛋 | 大白菜燒麵筋 | 枸杞南瓜 | 炒青菜 | 素海芽味噌湯 | 5.3 | 2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 720 |
| 食材(g) | 白米100香鬆適量 | 金針菇10小黃瓜10黑木耳5胡蘿蔔5雞蛋40 | 大白菜45胡蘿蔔5麵筋15 | 南瓜30枸杞適量 | 時令青菜70 | 海帶芽5豆腐20味噌適量 |
| 4/14 | 五 | 白飯 | 咖哩豆腐 | 雙菇青花菜 | 紅燒冬瓜塊麵輪 | 炒青菜 | 榨菜素肉絲湯 | 5.1 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 699 |
| 食材(g) | 白米100 | 馬鈴薯10胡蘿蔔10油豆腐55咖哩粉適量 | 香菇5秀珍菇5青花椰40 | 冬瓜塊20麵輪30 | 時令青菜70 | 榨菜10素肉絲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