**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