**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10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 |
| 4/17 | 一 | 白飯 | 什錦豆干 | 番茄炒蛋 | 什錦燴三菇 | 炒青菜 | 刺瓜湯 | 6 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 0 | 777.5 |
| 食材 | 白米120 | 花椰菜20豆干60 | 雞蛋 45番茄40 | 袖珍菇10金針菇10胡蘿蔔10香菇10筍絲10 | 時令蔬菜 100 | 刺瓜20 |
| 4/18 | 二 | 胚芽飯 | 三杯烤麩 | 素麻婆豆腐 | 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胚芽米20 | 彩椒20烤麩35 | 素肉燥15三色豆5 | 高麗菜 50豆皮30 | 時令蔬菜 100 | 香菇30枸杞0.1 |
| **4/19** | 三 | 麻油炒飯 | 牛蒡排 | 劍筍豆干 | 沙茶木耳小黃瓜 | 炒青菜 | 薑絲菜頭湯 | 6 | 2.6 | 2.1 | 3 | 0 | 802.5 |
| 食材 | 白米100香菇10三色豆5 | 牛蒡排35 | 劍筍20豆干5 | 木耳20小黃瓜20紅蘿蔔10沙茶醬5 | 時令蔬菜 100 | 菜頭30薑絲少許 |
| **4/20****(蔬食日)** | 四 | 燕麥飯 | 五味豆腐 | 滷味 | 香菇蒸蛋 | 炒青菜 | 綠豆薏仁湯 | 6.4 | 2.6 | 2 | 2.5 | 0 | 777.5 |
| 食材 | 白米100燕麥20 | 板豆腐60五味醬辦 | 金針菇20白蘿蔔30海結20小菊30 | 雞蛋45香菇10 | 時令蔬菜 100 | 綠豆3薏仁3 |
| 4/21 | 五 | 白飯 | 黑胡椒麵腸 | 塔香馬鈴薯杏鮑菇豆腐 | 五香豆干海結 | 炒青菜 | 大白菜蛋花湯 | **6** | **2.9** | **2** | **2.5** | **0** | **800** |
| 食材 | 白米 120 | 麵腸35 | 馬鈴薯10杏鮑菇30油豆腐30九層塔10 | 豆干40海結15 | 時令蔬菜 100 | 雞蛋10大白菜30 |

一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利