**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12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 | |
| 5/1 | 一 | 校慶補假 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |
| 食  材  (g) |
| 5/2 | 二 | 白飯 | 素藥膳  香菇雞  +麵線 | 紅K絲  炒蛋 | 炒花椰菜 | 炒青菜 | 海芽  蛋花湯 | 5.4 | 2.1 | 1.7 | 2.5 | 0 | 751 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 香菇10  素雞丁50  麵線10 | 胡蘿蔔30  雞蛋30 | 花椰菜50 | 時令  青菜70 | 海帶芽5  雞蛋15 |
| 5/3 | 三 | 夏威夷  炒飯 | 高麗菜  燒素雞 | 糖醋  油豆腐 | 小黃瓜  炒秀珍菇 | 炒青菜 | 玉米濃湯 | 5.1 | 2.2 | 1.6 | 3 | 0 | 767 | |
| 食  材  (g) | 白米100  雞蛋10  三色豆5  鳳梨5 | 高麗菜20  素雞肉50 | 彩椒15  油豆腐30 | 小黃瓜40  秀珍菇10 | 時令  青菜70 | 玉米10  雞蛋15 |
| 5/4 | 四 | 地瓜飯 | 素煙鵝 | 筍絲木耳炒蛋 | 滷什錦 | 炒青菜 | 檸檬  仙草蜜 | 5.2 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 677 | |
| 食  材  (g) | 地瓜10  白米100 | 素煙鵝50 | 筍絲20  木耳5  雞蛋50 | 油豆腐30  白蘿蔔20  胡蘿蔔20  高麗菜20 | 時令  青菜70 | 仙草凍15  檸檬汁適量 |
| 5/5 | 五 | 白飯 | 番茄金菇  燴豆皮 | 白菜滷 | 玉米  炒干丁 | 炒青菜 | 南瓜  蔬菜湯 | 5.3 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 664 | |
| 食  材  (g) | 白米100 | 番茄15  金針菇10  豆皮30 | 大白菜40  胡蘿蔔5  木耳5 | 玉米20  豆干35  三色豆5 | 時令  青菜70 | 南瓜10  高麗菜20 |

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