**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