**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13週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜1 | 主菜2 | 副菜1 | 副菜2 | 湯 | 全穀  雜糧 | 豆魚  蛋肉 | 蔬  菜 | 油  脂 | 水果 | 總  熱  量 |
| **5/8** | 一 | 白飯 | 三杯  烤麩 | 豆芽炒豆干 | 海根素肉絲 | 炒青菜 | 菜頭  芹香湯 | 6 | 2.8 | 1.8 | 2.5 | 0 | 792 |
| 食材 | 白米120 | 彩椒20  烤麩35 | 豆芽菜15  豆干 30 | 海根15  素肉絲10 | 時令蔬100 | 菜頭20  芹菜少許 |
| **5/9** | 二 | 胚芽飯 | 宮保  雞丁 | 鐵板豆腐 | 三色玉米 | 炒青菜 | 薑絲  大瓜湯 | 6 | 2 | 2 | 2.5 | 0 | 743 |
| 食材 | 胚芽10  白米90 | 馬K10  素雞丁30  小黃瓜10 | 豆腐40  彩椒15 | 玉米粒10  紅蘿蔔20  馬鈴薯10 | 時令蔬100 | 大瓜25  薑絲5 |
| **5/10** | 三 | 素炒飯 | 糖醋  甜不辣 | 鼓汁豆包 | 素肉  白菜滷 | 炒青菜 | 味噌  豆腐湯 | 6 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 0 | 800 |
| 食材 | 白米50  瓜仔肉15  三色豆5 | 甜不辣25 | 豆包25  豆鼓5 | 大白菜30  素肉15 | 時令蔬菜 100 | 豆腐20  味噌10 |
| **5/11**  **(蔬食日)** | 四 | 地瓜飯 | 烤素鰻 | 五彩鮮蔬  佐嫩蛋 | 塔香白k  麵輪 | 炒青菜 | 海芽  筍絲湯 | 6.1 | 2.5 | 2 | 2.5 | 0 | 777 |
| 食材 | 地瓜10  白米90 | 素鰻魚30 | 金針菇10  小黃瓜10  黑木耳5  紅蘿蔔5  雞蛋30 | 白K40  麵輪10  九層塔3 | 時令青100 | 海芽10  筍絲10  薑絲10 |
| **5/12** | 五 | 白飯 | 照燒  麵腸 | 紅燒豆腐 | 豆薯炒蛋 | 炒青菜 | 香菇  素肉湯 | 6.1 | 2.7 | 2 | 2.5 | 0 | 792 |
| 食材 | 白米100 | 麵腸45 | 筍片15  紅k片5  香菇10 木耳10  油豆腐25 | 豆薯15  雞蛋30 | 時令蔬100 | 香菇15  素肉15 |

一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利