**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