**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15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 |
| 5/22 | 一 | 白飯 | 茄汁豆包 | 咖哩三丁 | 紅絲木耳炒蛋 | 炒青菜 | 冬菜  粉絲湯 | 5.8 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 757 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 彩椒10  豆包50  番茄醬適量 | 馬鈴薯15  胡蘿蔔15  小黃瓜30  咖哩粉適量 | 胡蘿蔔25  木耳5  雞蛋30 | 時令  青菜70 | 冬菜5  粉絲10 |
| 5/23 | 二 | 小米飯 | 牛蒡排 | 滷什錦 | 家常豆腐 | 炒青菜 | 榨菜湯 | 6 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 702 |
| 食  材  (g) | 小米20  白米100 | 牛蒡排50 | 白蘿蔔20  胡蘿蔔20  麵輪20 | 胡蘿蔔5  木耳5  筍片10  豆腐45 | 時令  青菜70 | 榨菜15 |
| 5/24 | 三 | 大滷麵 | 素麥克  雞塊\*2(烤) | 海結  豆干片 | 蒸銀絲卷 | 炒青菜 | 滷麵料 | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 811 |
| 食  材  (g) | 麵條150 | 素麥克雞塊40 | 海帶30  豆干片35 | 銀絲卷40 | 時令  青菜70 | 白蘿蔔10  胡蘿蔔10  大白菜30  素香菇羹20 |
| 5/25 | 四 | 地瓜飯 | 素黃金  魚排(烤) | 泰式寬粉 | 素麻婆  豆腐 | 炒青菜 | 當歸  素肉湯 | 5.8 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 765 |
| 食  材  (g) | 地瓜10  白米100 | 素黃金魚排50 | 黃豆芽15  胡蘿蔔20  小黃瓜15  寬粉10 | 素肉燥10  豆腐50  三色豆5 | 時令  青菜70 | 高麗菜25  素肉15  當歸適量 |
| 履歷豆漿 |
| 5/26 | 五 | 白飯 | 杏鮑菇  滷小方干 | 青木瓜  燒素雞 | 奶香花椰 | 炒青菜 | 玉米  蛋花湯 | 5.1 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 0 | 712 |
| 食  材  (g) | 白米100 | 杏鮑菇20  豆干40 | 青木瓜20  素雞肉50 | 白花椰55  三色豆5  白醬適量 | 時令  青菜70 | 玉米10  雞蛋10 |

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