**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