**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16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 |
| **5/29** | **一** | **白飯** | **麻油**  **山藥雞丁** | **小黃瓜**  **炒豆干** | **鮮筍三絲** | **炒青菜** | **海芽**  **金針菇湯** | 6 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 743 |
| 食材 | 白米120 | 山藥10  素雞丁 30 | 小黃瓜30  豆干片30 | 筍絲15  紅蘿蔔絲10  木耳絲5 | 時令蔬100 | 紫菜3  金針菇10 |
| **5/30** | **二** | **燕麥飯** | **素煙鵝** | **紅燒豆腐** | **紅絲炒蛋** | **炒青菜** | **酸菜**  **素肉絲湯** | 6 | 2.7 | 2.1 | 2.5 | 0 | 792.5 |
| 食材 | 白米 100燕麥10 | 素煙鵝30 | 筍片15  木耳5  彩椒10  小四角25 | 紅K絲20  雞蛋30 | 時令蔬100 | 鹽菜10  素肉絲15 |
| **5/31** | **三** | **日式**  **炒飯** | **三杯馬k杏鮑菇** | **銀芽素肉片** | **海帶三絲** | **炒青菜** | **薑絲**  **胡瓜湯** | 6 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 0 | 777.5 |
| 食材 | 白米100  三色豆10  雞蛋15 | 馬k20  杏鮑菇15  小四角10 | 銀芽30  素肉片25 | 海帶絲15  紅K絲15  西芹菜10 | 時令蔬菜 100 | 胡瓜15  薑絲少許 |
| **6/1** | **四** | **麥片飯** | **照燒素肉排** | **素肉燥蒸蛋** | **塔香白k**  **麵輪** | **炒青菜** | **綠豆**  **薏仁湯** | 6.1 | 2.5 | 2 | 2.5 | 0 | 777 |
| 食材 | 麥片10  白米90 | 素肉排40  照燒醬適量 | 素肉燥10  雞蛋1顆 | 白K40  麵輪10  九層塔3 | 時令青100 | 綠豆3  薏仁3 |
| **6/2** | **五** | **米飯** | **黃金薯燉素羊肉** | **豆菊燒冬瓜** | **豆薯三絲** | **炒青菜** | **味噌**  **豆腐湯** | 6.1 | 2.7 | 2 | 2.5 | 0 | 792 |
| 食材 | 白米100 | 黃金薯30  素羊肉25 | 冬瓜35  豆菊20 | 豆薯絲20  紅蘿蔔絲10  木耳5  筍絲10 | 時令蔬100 | 味噌適量  板豆腐20 |

一年級:永豐 二年級:康立 三年級+素食:聯利