**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18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 |
| 6/12 | 一 | 白飯 | 南瓜素雞丁 | 芹菜豆干 | 素沙茶粉絲 | 炒青菜 | 菜頭湯 | 5.9 | 2 | 1.6 | 2.6 | 0 | 778 |
| 食材(g) | 白米100 | 南瓜20素雞丁40 | 芹菜30豆干35 | 高麗菜30胡蘿蔔5木耳5粉絲10素沙茶醬適量 | 時令青菜70 | 白蘿蔔20 |
| 6/13 | 二 | 焗烤飯 | 香菇冬瓜滷麵輪 | 番茄高麗菜燒豆皮 | 小黃瓜三色 | 炒青菜 | 玉米濃湯 | 5.1 | 2 | 2 | 3 | 0 | 694 |
| 食材(g) | 白米100雞蛋10三色豆5起司絲5 | 香菇10冬瓜20麵輪25 | 番茄10高麗菜30豆皮30 | 小黃瓜40胡蘿蔔10木耳5 | 時令青菜70 | 玉米10雞蛋10 |
| 6/14 | 三 | 三島香鬆飯 | 素雞塊\*2 | 韓式大白菜 | 紅燒豆腐 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯 | 5.5 | 2.7 | 1.6 | 2.8 | 0 | 727 |
| 食材(g) | 白米100三島香鬆適量 | 雞塊40 | 大白菜60韓式辣醬適量 | 香菇10筍片10胡蘿蔔5油豆腐50 | 時令青菜70 | 紫菜3雞蛋15 |
| 6/15 | 四 | 白飯 | 白菜金菇燒麵筋 | 綜合滷味 | 翡翠蒸蛋 | 炒青菜 | 冬瓜仙草 | 5 | 2.2 | 1.8 | 2.6 | 0 | 673 |
| 食材(g) | 白米100 | 大白菜40金針菇10麵筋15 | 海帶10香菇10白蘿蔔15胡蘿蔔15油豆腐30 | 翡翠5雞蛋40 | 時令青菜70 | 仙草凍15冬瓜糖磚 |
| 6/16 | 五 | 燕麥飯 | 糖醋豆包 | 大黃瓜炒素甜不辣 | 塔香海茸 | 炒青菜 | 金針菇筍絲素肉絲湯 | 5.8 | 2.1 | 1.7 | 2.6 | 0 | 712 |
| 食材(g) | 燕麥10白米100 | 豆包50彩椒10糖醋醬適量 | 大黃瓜20素甜不辣20 | 海茸50九層塔3 | 時令青菜70 | 金針菇10筍絲10素肉絲15 |
| 6/17 | 六 | 地瓜飯 | 素煙鵝 | 素肉燥干丁 | 雙菇青花 | 炒青菜 | 高麗菜蛋花湯 | 5.2 | 2.3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 707 |
| 食材(g) | 地瓜10白米100 | 素煙鵝60 | 素肉燥20豆干丁40 | 香菇5秀珍菇5青花菜45 | 時令青菜70 | 高麗菜20雞蛋15 |

素食供應商：永豐(6/12~6/13) 素食供應商：聯利(6/14~6/17)