**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19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 |
| **6/19** | 一 | 白飯 | 宮保豆包 | 梅子高麗菜素雞丁 | 玉米三色 | 炒青菜 | 香菇豆薯湯 | 6 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 743 |
| 食材 | 白米 120 | 彩椒5豆包35小瓜10 | 高麗菜30素雞丁30梅子適量 | 玉米35三色5 | 時令蔬菜100 | 香菇15豆薯15 |
| **6/20** | 二 | 南瓜飯 | 黃金薯燉素羊肉 | 麻婆豆腐 | 菜脯炒蛋 | 炒青菜 | 鮮筍素肉絲湯 | 6 | 2.8 | 2 | 2.5 | 0 | 792.5 |
| 食材 | 白100南瓜20 | 素羊肉15黃金薯25薑少許 | 素瓜仔肉10豆腐40 | 菜脯20雞蛋30 | 時令蔬菜100 | 素肉15鮮筍15 |
| **6/21** | 三 | 胚芽飯 | 沙茶炒芥藍素肉絲 | 蠔油豆腐杏鮑菇 | 鮮炒菜豆 | 炒青菜 | 薑絲冬瓜湯 | 6 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 0 | 777.5 |
| 食材 | 白米100胚芽20 | 素肉35芥藍 25沙茶醬適量 | 豆腐 40杏鮑菇15 | 菜豆30 | 時令蔬菜100 | 冬瓜20薑絲少許 |

**一年級:永豐 二年級(208~215):康立 二年級(201~207)+素食:聯利**