**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1週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **主食** | **主菜** | **主菜** | **副菜** | **副菜** | **湯** | **全穀****根莖** | **豆魚****肉蛋** | **蔬****菜** | **油****脂** | **水果** | **總****熱****量** |
| **8/30** | 三 | **玉米飯** | **糖醋鳳梨素雞丁** | **金針菇燴****南瓜** | **炒三丁** | **炒青菜** | **青菜豆腐湯** | **6** | **2.4** | **1.7** | **2.5** | **0** | **755** |
| **食材** | 白米100玉米20 | 素雞丁50鳳梨丁20彩椒丁10 | 金針菇20南瓜40 | 紅K20小黃瓜10豆薯丁20豆干丁10 | 季節時蔬100 | 豆腐10大白菜10 |
| **8/31** | **四** | **白飯** | **枸杞冬瓜燴鮑菇** | **素瓜仔肉****滷蛋** | **白菜滷** | **炒青菜** | **菜頭素丸湯** | **6.3** | **3** | **1.7** | **2.5** | **0** | **821** |
| **食材** | 白米100 | 枸杞10杏鮑菇30冬瓜30 | 素瓜仔肉15雞蛋一顆 | 大白菜40紅K 10木耳適量 | 季節時蔬100 | 白蘿蔔10素丸10 |
| **9/1** | **五** | **白飯** | **黑胡椒****素肉排** | **鮮筍炒蛋** | **豆腐羹** | **炒青菜** | **當歸素肉湯** | **6** | **2.3** | **1.5** | **2.5** | **0** | **743** |
| **食材** | 白米100 | 黑胡椒素肉排35 |  筍絲10 雞蛋30 | 豆腐 40筍丁 10香菇10 | 季節時蔬100 | 甘草5當歸2素肉15 |

一年級+201~206班:康立 207~211班+三年級+素食:聯利