**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