**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3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** |
| **9/11** | **一** | **南瓜飯** | **紅燒****杏鮑菇** | **紅K炒蛋** | **麻婆豆腐** | **炒青菜** | **筍片湯** | 6.1 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 735 |
| **食材** | 白米100南瓜20 | 杏鮑菇40紅K10白K10 | 雞蛋30紅K 10 | 豆腐45三色豆10 | 時令蔬菜 100 | 筍片15 |
| **9/12** | **二** | **白飯** | **三杯素雞丁百頁** | **花瓜麵腸****燒小菊** | **毛豆蒸蛋** | **炒青菜** | **薑絲刺瓜湯****(豆漿)** | 6 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 758 |
| **食材** | 白米100 | 素雞丁30百頁豆腐 20 | 麵腸 30豆菊15花瓜10 | 雞蛋30毛豆10 | 時令蔬菜 100 | 刺瓜10薑絲適量 |
| **9/13****特****餐****日** | **三** | **茄汁義大利麵(醬料另外裝)** | **高麗菜****炒素羊肉** | **素雞塊\*2** | **奶油****銀絲卷** | **炒青菜** | **玉米濃湯** | 6.6 | 2.3 | 2 | 2.5 | 0 | 797 |
| **食材** | 白麵條80三色豆15番茄醬適量 | 素羊肉50高麗菜40 | 素雞塊30 | 銀絲卷40 | 時令蔬菜 100 | 雞蛋20玉米15三色5 |
| **9/14** | **四** | **芝麻飯** | **烤鰻魚** | **雙菇豆腐** | **海帶三絲** | **炒青菜** | **冬菜粉絲湯****(水果)** | 6.5 | 2.0 | 1.5 | 2.5 | 水果1 | 755 |
| **食材** | 白米120芝麻適量 | 素鰻魚30 | 金針菇10杏鮑菇10豆腐40 | 海帶絲20筍絲15紅蘿蔔絲15 | 時令蔬菜 100 | 冬菜5粉絲10薑絲5 |
| **9/15** | **五** | **白飯** | **醬燒****素雞丁** | **素瓜仔肉****炒冬粉** | **薑絲****青花菜** | **炒青菜** | **海芽****蛋花湯** | 6 | 2 | 1.9 | 2.5 | 0 | 730 |
| **食材** | 白米100 | 素雞丁30紅K10馬鈴薯10 | 素瓜仔肉5冬粉20紅K10高麗菜15 | 青花菜70薑絲適量 | 時令蔬菜 100 | 海芽5雞蛋10 |

一年級+201~206:康立 207~211+年級+素食:聯利