**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