**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5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****或****乳品** | **總****熱****量** |
| **9/25** | **一** | **白飯** | **咖哩****素雞丁** | **筍干****油豆腐** | **豆薯三絲** | **炒青菜** | **菜頭湯** | 6 | 2.1 | 1.9 | 2.5 | 0 | 738 |
| **食材** | 白米120 | 素雞丁40紅蘿蔔 10馬鈴薯 10咖哩粉適 | 梅干10筍干10小四角40 | 豆薯絲10紅蘿蔔絲5木耳絲5 | 時令蔬菜 100 | 菜頭20 |
| **9/26** | **二** | **白飯** | **牛蒡排** | **白玉燒****麵輪** | **玉米三色** | **炒青菜** | **四神素肉絲湯****(乳品)** | 5.3 | 2.4 | 1.5 | 2.4 | 乳品1 | 697 |
| **食材** | 白米100 | 牛蒡排 30 | 白蘿蔔20麵輪30 | 玉米粒 30紅k 5青豆仁10 | 時令蔬菜 100 | 四神湯料素肉絲30 |
| **9/27****特餐日** | **三** | **浮水素肉羹麵** | **照燒****素雞丁** | **三杯百頁豆腐** | **奶皇包** | **炒青菜** | **浮水****素肉羹料** | 6 | 2.4 | 2.0 | 2.5 | 0 | 763 |
| **食材** | 白麵120 | 素雞丁30照燒醬適量 | 豆腐35百頁10薑片5 | 奶皇包40 | 時令蔬菜 100 | 紅K10香菇5素肉絲20金針菇5大白絲10 |
| **9/28** | **四** | **小米飯** | **素肉排** | **牛蒡筍絲海根** | **彩椒****杏鮑菇** | **炒青菜** | **味噌湯****(水果)** | 6.3 | 3 | 1.8 | 2.5 | 水果1 | 824 |
| **食材** | 白米 100小米20 | 素肉排50薑片5 | 海根 30牛蒡10筍絲10 | 彩椒30杏鮑菇20 | 時令蔬菜 100 | 味噌適量豆腐20 |

一年級+201~206班康立 207~211班三年級+素食:聯利