**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1** | **主菜2** | **副菜1** | **副菜2** | **湯** | **全穀****根莖** | **豆魚****肉蛋** | **蔬****菜** | **油****脂** | **水果** | **總****熱****量** |
| **3/11** | **一** | 白飯 | 醬燒豆包 | 紅蘿蔔炒蛋 | 雙菇燴白菜 | 炒青菜 | 鹽菜素肉絲湯 | **6.2** | **2.7** | **2.1** | **3** |  | **824** |
| **食材** | 白米120 | 彩椒15馬鈴薯15豆包40 | 紅蘿蔔15雞蛋60 | 袖珍菇15新鮮香菇15大白菜35 | 時令蔬菜100 | 鹽菜10素肉絲10 |
| **3/12** | **二** | 小米飯 | 素肉排 | 瓜仔肉三角腐 | 蛋燴南瓜 | 炒青菜 | 香菇筍片湯(保久乳) | **6.2** | **2.8** | **1.6** | **2.5** | **乳品****1** | **946.5** |
| **食材** | 小米20白飯100 | 素肉排40 | 素瓜仔肉10三角腐35 | 雞蛋30南瓜20 | 時令蔬菜100 | 香菇30筍片30 |
| **3/13** | **三** | 醬油炒飯 | 烤鰻魚 | 芹香豆干片 | 客家冬瓜小菊 | 炒青菜 | 薑絲黃瓜湯 | **6** | **3** | **2** | **2.8** |  | **821** |
| **食材** | 白米120三色豆5醬油 | 素鰻魚40 | 豆干25芹菜25 | 冬瓜35梅干10小菊35 | 時令蔬菜100 | 大瓜30 |
| **3/14** | **四** | 白飯 | 素煙鵝 | 素肉燥滷蛋 | 海結杏鮑菇小四角 | 炒青菜 | 薑絲冬瓜湯(水果) | 6 | 3.2 | 2 | 2.7 | 水果1 | 861.5 |
| **食材** | 白米120 | 素煙鵝40 | 素肉燥10滷蛋55 | 海結30杏鮑菇30小四角30 | 時令蔬菜100 | 冬瓜35薑絲 |
| **3/15** | **五** | 胚芽飯 | 豉汁嫩腐 | 豆包炒小瓜 | 大根黑輪 | 炒青菜 | 當歸素肉湯 | 6 | 2.9 | 2 | 3 |  | 822.5 |
| **食材** | 胚芽20白米100 | 板豆腐80豆豉5薑絲少許 | 小瓜30豆包30木耳20 | 白蘿蔔50素黑輪20 | 時令蔬菜100 | 當歸少許甘草少許素肉10 |

康立：一年級+201~206 聯利：三年級+207~211+素食