**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7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** |
| **3/25** | **一** | 白飯 | 蒙古炒  素肉片 | 海根炒豆干 | 塔香白K麵輪 | 炒青菜 | 冬菜粉絲  素肉絲湯 | 6.3 | 2.7 | 2 | 3 |  | 828.5 |
| **食材** | 白米120 | 大素肉40  油菜40 | 海根20  豆干40 | 白K40  麵輪10  九層塔3 | 時令蔬菜100 | 冬菜5  粉絲5  素肉絲10 |
| **3/26** | **二** | 白飯 | 玉米炒蛋 | 宮保豆腐 | 結頭炒三絲 | 炒青菜 | 大瓜金菇湯(保久乳) | 6.2 | 2.6 | 2.2 | 2.8 | 乳品  1 | 960 |
| **食材** | 白米120 | 雞蛋85  玉米粒20 | 紅蘿蔔10  小瓜10  小四角60  乾辣椒 | 結頭菜20  紅蘿蔔20  木耳20 | 時令蔬菜100 | 大瓜25  金針菇15 |
| **3/27** | **三** | 什錦炒麵 | 馬鈴薯燒雞 | 素麻婆豆腐 | 芝麻包 | 炒青菜 | 海芽蛋花湯 | 6.2 | 2.8 | 2 | 2.6 |  | 811 |
| **食材** | 白麵150  胡蘿蔔15  木耳15  高麗菜35  素肉絲15 | 馬鈴薯20  紅蘿蔔15  素雞丁40 | 板豆腐50  素肉燥15 | 芝麻包30 | 時令蔬菜100 | 海芽20  雞蛋30 |
| **3/28** | **四** | 芝麻飯 | 烤牛蒡排 | 三杯豆腐 | 什錦燴三菇 | 炒青菜 | 南瓜濃湯  (水果) | 6.2 | 2.8 | 2 | 3 | 水果  1 | 889 |
| **食材** | 芝麻少許  白米120 | 牛蒡排40 | 豆腐80 | 袖珍菇25  金針菇20  胡蘿蔔15  香菇25  筍絲15 | 時令蔬菜100 | 南瓜10  玉米10  雞蛋30 |
| **3/29** | **五** | 小米飯 | 翡翠蒸蛋 | 筍乾梅干小四角 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 番茄大白菜湯 | 6 | 2.5 | 2.2 | 3 |  | 797.5 |
| **食材** | 小米20  白米100 | 雞蛋85  翡翠 | 筍干15  梅干15  小四角55 | 海帶絲20  紅蘿蔔20  西芹15 | 時令蔬菜100 | 番茄25  大白菜20 |

一年級+201~206:康立 三年級+207~211+素食:聯利