**歸仁國中 營養午餐菜單(素)\_聯利食品工廠 單位公克/1人份 第9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** |
| **4/8** | **一** | 小米飯 | 蜜汁香菇豆干 | 紅片木耳炒蛋 | 銀芽雙色 | 炒青菜 | 肉骨茶 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 0 | 784 |
| **食材** | 白米100小米20 | 香菇20豆干60 | 木耳10紅蘿蔔10蛋55 | 豆芽20小黃瓜30 | 時令蔬菜 100 | 白k10肉骨茶包 |
| **4/9** | **二** | 白飯 | 泰式豆腐 | 蜜汁烤麩 | 金針菇絲瓜麵筋 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯(保久乳) | 6 | 3 | 2.1 | 2.9 | 乳品1 | 978 |
| **食材** | 白米110 | 紅K 20小黃瓜20油豆腐55 | 烤麩40芝麻0.1 | 絲瓜40金針菇20麵筋10 | 時令蔬菜 100 | 海芽10蛋花10 |
| **4/10** | **三** | 芝麻飯 | 客家冬瓜滷豆干 | 大頭菜燒素肉 | 玉米炒三丁 | 炒青菜 | 冬菜筍絲湯 | 6 | 2.9 | 2 | 2.7 | 0 | 809 |
| **食材** | 白米110芝麻0.1 | 豆干60冬瓜 35 | 大頭菜35素肉片35 | 玉米粒20馬鈴薯20毛豆仁20 | 時令蔬菜 100 | 冬菜15筍絲15 |
| **4/11** | **四** | 素香鬆飯 | 高麗菜素羊肉 | 紅燒豆腐 | 嫩蛋菇菇 | 炒青菜 | 菜頭湯(水果) | 6 | 2.5 | 2.4 | 2.8 | 水果1 | 853.5 |
| **食材** | 素香鬆少許白米120 | 高麗菜40素羊肉40 | 筍丁10彩椒10板豆腐80 | 蛋55袖珍菇15金針菇15木耳15豆薯10 | 時令蔬菜 100 | 菜頭20 |
| **4/12** | **五** | 白飯 | 照燒素雞丁 | 茶葉蛋 | 清炒四季豆 | 炒青菜 | 香菇筍片湯 | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.7 |  | 793 |
| **食材** | 白米120 | 素雞丁60馬鈴薯20紅蘿蔔20 | 蛋55 | 四季豆35金針菇25 | 時令蔬菜 100 | 香菇10筍片10 |

一年級:康立+201~206 三年級+素食:聯利+207~211