**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