**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11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** |
| **4/22** | **一** | 白飯 | 壽喜燒豆腐 | 宮保豆干 | 薑絲雙花 | 炒青菜 | 刺瓜湯 | 6 | 2.5 | 2.5 | 2.8 |  | 796 |
| **食材** | 白米120 | 板豆腐80高麗菜30芝麻0.1 | 豆干60紅蘿蔔10瓜角10筍角10乾辣椒少許 | 薑絲白花椰25綠花椰25 | 時令蔬菜 100 | 大黃瓜35 |
| **4/23** | **二** | 燕麥飯 | 高麗菜炒素羊肉 | 糖醋豆包 | 絲瓜炒蛋 | 炒青菜 | 金菇海芽湯(保久乳) | 6 | 2.7 | 2.2 | 2.9 | 乳品1 | 958 |
| **食材** | 燕麥20白米100 | 高麗菜30素羊肉60 | 豆包30彩椒10 | 絲瓜40雞蛋50木耳10 | 時令蔬菜 100 | 金菇20海芽10 |
| **4/24** | **三** | (素)肉絲炒飯 | 客家滷豆干 | 日式蒸蛋 | 大根黑輪 | 炒青菜 | 酸辣湯 | 6 | 3.3 | 2.1 | 2.7 | 0 | 841.5 |
| **食材** | 白米120三色豆 5素肉絲10高麗菜20 | 豆干40薑絲10 | 雞蛋55毛豆仁10鮮香菇20 | 白k35素黑輪 20 | 時令蔬菜100 | 雞蛋15板豆腐20筍絲10木耳絲10紅蘿蔔絲10 |
| **4/25** | **四** | 芝麻飯 | 烤素鰻 | 海芽筍絲炒蛋 | 香菇滷小四角 | 炒青菜 | 薑絲冬瓜素丸湯(水果) | 6 | 3.3 | 2 | 2.8 | 水果1 | 903.5 |
| **食材** | 白米120芝麻0.1 | 蒲燒素鰻50 | 雞蛋35筍絲 40海芽 10 | 香菇25小四角55 | 時令蔬菜100 | 薑絲1冬瓜 25素丸20 |
| **4/26** | **五** | 白飯 | 牛蒡排 | 魚香豆干 | 海根炒銀芽 | 炒青菜 | 羅宋湯 | 6.2 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 829 |
| **食材** | 白米120 | 牛蒡排50 | 豆干40素肉燥10 | 銀芽35海根30 | 時令蔬菜100 | 番茄15西芹10高麗菜10馬鈴薯20 |

一年級:康立+201~206 三年級+素食:聯利+207~211