**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13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** |
| **5/6** | **一** | 白飯 | 西芹炒  素肉 | 筍絲炒蛋 | 海結豆干 | 炒青菜 | 冬瓜  香菇湯 | 6 | 2.7 | 2 | 2.8 |  | 798.5 |
| **食材** | 白米120 | 素肉35  西芹15  紅蘿蔔5 | 筍絲20  雞蛋40 | 海結20  豆干35 | 季節食蔬100 | 冬瓜25  香菇15 |
| **5/7** | **二** | 芝麻飯 | 宮保  素雞丁 | 醬油嫩腐 | 蔬菜冬粉 | 炒青菜 | 冬菜  素肉絲湯  (保久乳) | 6.3 | 2.7 | 2.2 | 2.5 | 乳品1 | 961 |
| **食材** | 白米120  芝麻適量 | 素雞丁70  紅K15  小瓜10  香菇5  乾辣椒5 | 嫩腐70 | 高麗菜40  木耳20  紅蘿蔔20  冬粉5 | 季節食蔬100 | 冬菜5  素肉絲10 |
| **5/8** | **三** | 金黃  蛋炒飯 | 素煙鵝 | 乾燒豆干 | 甘草大根 | 炒青菜 | 薑絲  大黃瓜湯 | 6 | 2.7 | 1.8 | 3 | 0 | 802.5 |
| **食材** | 白米120  三色豆 5  蛋15 | 素煙鵝50 | 豆干片35 | 白蘿蔔50 | 時令蔬菜 100 | 大黃瓜30 |
| **5/9** | **四** | 燕麥飯 | 紅燒豆腐 | 嫩蛋鮑菇 | 枸杞毛豆山藥 | 炒青菜 | 當歸  素肉湯  (水果) | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 水果\*1 | 887.5 |
| **食材** | 燕麥20  白米100 | 筍片20  紅蘿蔔10  木耳20  油豆腐55 | 雞蛋35  三色豆5  杏鮑菇50 | 枸杞少許  山藥20  毛豆25 | 時令蔬菜 100 | 素肉15  當歸2  紅麵線5 |
| **5/10** | **五** | 小米飯 | 烤素鰻 | 豆包炒  小瓜 | 薑絲雙花 | 炒青菜 | 味噌湯 | 6 | 2.5 | 2 | 2.7 |  | 779 |
| **食材** | 白米100  小米20 | 素鰻魚55 | 小瓜35  豆包30  木耳15 | 薑絲5  雙花50 | 季節食蔬100 | 豆腐20  味噌少許 |

一年級:康立+201~206 三年級+素食:聯利+207~211