**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19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** |
| **6/17** | **一** | **白飯** | **蒙古炒**  **素肉片** | **海根炒豆干** | **香菇皇帝豆魯麵筋** | **炒青菜** | **素白玉**  **雞湯** | 6.3 | 3.1 | 2 | 3 |  | 858.5 |
| **食材** | 白米120 | 大素肉40  油菜40 | 海根20  豆干40 | 香菇20  皇帝豆20  麵筋10 | 時令蔬菜100 | 白蘿蔔20  素雞丁10 |
| **6/18** | **二** | **小米飯** | **玉米炒蛋** | **宮保豆腐** | **豆薯炒三絲** | **炒青菜** | **素肉骨茶(保久乳)** | 6.2 | 2.6 | 2.2 | 2.8 | 乳品  1 | 960 |
| **食材** | 白米100  小米20 | 雞蛋85  玉米粒20 | 紅蘿蔔10  小瓜10  小四角60  乾辣椒 | 豆薯20  紅蘿蔔20  木耳20 | 時令蔬菜100 | 白蘿蔔  肉骨茶包  素肉 |
| **6/19** | **三** | **什錦炒麵** | **馬鈴薯燒**  **烤麩** | **三杯豆腐** | **蒸**  **奶油銀絲卷** | **炒青菜** | **海芽**  **蛋花湯** | 6.2 | 2.6 | 2 | 2.6 |  | 796 |
| **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  烤麩40 | 豆腐40 | 銀絲卷30 | 時令蔬菜100 | 海芽20  雞蛋30 |
| **6/20** | **四** | **芝麻飯** | **烤牛蒡排** | **素**  **麻婆豆腐** | **什錦燴三菇** | **炒青菜** | **南瓜濃湯**  **(水果)** | 6.2 | 2.7 | 2 | 3 | 水果  1 | 881.5 |
| **食材** | 芝麻少許  白米120 | 牛蒡排40 | 板豆腐50  素肉燥15 | 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 |
| **6/21** | **五** | **白飯** | **素瓜仔肉**  **蒸蛋** | **筍乾梅干小四角** | **三杯杏鮑菇米血** | **炒青菜** | **豆腐**  **大白菜湯** | 6.3 | 3.1 | 2 | 3 |  | 858.5 |
| **食材** | 白米120 | 雞蛋85  素瓜仔肉5 | 筍干20  梅干20  小四角55 | 杏鮑菇30  素米血10 | 時令蔬菜100 | 豆腐25  大白菜30 |

**一年級+201~206：康立 207~211+素食：聯利**