**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**