**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1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** |
| **8/30** | **五** | 白飯 | 烤牛蒡排 | 紅片木耳炒蛋 | 蜜汁香菇  豆干 | 炒青菜 | 肉骨茶 | 6 | 2.9 | 2.1 | 2.8 | 0 | 816 |
| **食材** | 白米120 | 牛蒡排40 | 木耳20  紅蘿蔔20  蛋55 | 香菇30  豆干25 | 時令蔬菜 100 | 白k20  肉骨茶包  紅蘿蔔20 |

備註：1.學校菜單僅使用國產豬

2.本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類

及其製品

3.如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

**一年級+201~204:康立 三年級+205~213+素食:聯利**