**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3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** |
| **9/9** | **一** | 白飯 | 芹香炒素肉 | 筍絲炒蛋 | 海根豆干 | 炒青菜 | 冬瓜香菇湯 | 6 | 2.7 | 2 | 2.8 |  | 798.5 |
| **食材** | 白米120 | 素肉35芹菜15紅蘿蔔5 | 筍絲20雞蛋40 | 海根20豆干35 | 季節食蔬100 | 冬瓜25香菇15 |
| **9/10** | **二** | 燕麥飯 | 肉沫嫩腐 | 宮保百頁豆腐 | 韓式泡菜寬粉 | 炒青菜 | 冬菜素肉絲湯(保久乳) | 6.3 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 乳品1 | 953.5 |
| **食材** | 白米100燕麥20 | 豆腐80素肉燥20 | 百頁豆腐60紅K15小瓜10乾辣椒5 | 高麗菜40木耳20紅蘿蔔20寬粉5 | 季節食蔬100 | 冬菜5素肉絲15 |
| **9/11****(特餐日)** | **三** | 金黃蛋炒飯 | 醬燒豆干片 | 豆薯炒蛋 | 三杯杏鮑菇 | 炒青菜 | 薑絲玉米塊湯 | 6.2 | 2.7 | 2.3 | 2.8 |  | 820 |
| **食材** | 白米120三色豆 5蛋10 | 豆干片60紅K角20 | 豆薯60雞蛋55 | 杏鮑菇30彩椒10小瓜10 | 時令蔬菜 100 | 薑絲1玉米塊20 |
| **9/12****(蔬食日)** | **四** | 芝麻飯 | 麻婆豆腐 | 彩椒烤麩 | 什錦燴雙菇 | 炒青菜 | 南瓜濃湯(水果) | 6.2 | 2.8 | 2.1 | 3 | 水果1 | 891.5 |
| **食材** | 芝麻少許白米120 | 板豆腐60素肉沫15三色豆5薑絲少許 | 紅椒15黃椒15烤麩35 | 袖珍菇25金針菇20胡蘿蔔15筍絲15 | 時令蔬菜100 | 南瓜10玉米10雞蛋30 |
| **9/13** | **五** | 白飯 | 素肉燥蒸蛋 | 咖哩小四角 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 豆腐大白菜湯 | 6.2 | 3 | 2 | 3 |  | 844 |
| **食材** | 白米120 | 雞蛋85素瓜仔肉5 |  馬鈴薯15紅蘿蔔15 小四角55 | 海帶絲20紅蘿蔔20小瓜15 | 時令蔬菜100 | 豆腐20大白菜30 |

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**