**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5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** |
| **9/23** | **一** | 白飯 | 醬燒豆包 | 紅蘿蔔炒蛋 | 雙菇燴白菜 | 炒青菜 | 鹽菜素肉絲湯 | **6.2** | **2.7** | **2.1** | **3** |  | **824** |
| **食材** | 白米120 | 彩椒15馬鈴薯15豆包40 | 紅蘿蔔15雞蛋60 | 袖珍菇15新鮮香菇15大白菜35 | 時令蔬菜100 | 鹽菜10素肉絲10 |
| **9/24** | **二** | 小米飯 | 筍干油豆腐 | 絲瓜麵筋 | 沙茶川耳小黃瓜 | 炒青菜 | 菜頭湯(保久乳) | 6 | 2.6 | 2.6 | 2.9 | 乳品1 | 960.5 |
| **食材** | 白米100小米20 | 梅干15筍干15小四角70 | 絲瓜50麵筋20 | 川耳20小黃瓜20紅蘿蔔10素沙茶5 | 時令蔬菜 100 | 菜頭30 |
| **9/25****(特餐日)** | **三** | 日式炒飯 | 烤鰻魚 | 醬燒豆干片 | 客家冬瓜小菊 | 炒青菜 | 薑絲黃瓜湯 | 6 | 2.8 | 2 | 2.8 |  | 806 |
| **食材** | 白米120三色豆5胡椒粉 | 素鰻魚45 | 豆干35 | 冬瓜35梅干10小菊35 | 時令蔬菜100 | 大瓜50 |
| **9/26** | **四** | 燕麥飯 | 嫩蛋鮑菇 | 紅燒豆腐 | 高麗菜炒瓜仔肉 | 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 | 雞蛋55三色豆5杏鮑菇20 | 筍片20紅蘿蔔10木耳20油豆腐55 | 高麗菜30素瓜仔肉5 | 時令蔬菜 100 | 素肉10當歸2 |
| **9/27** | **五** | 白飯 | 宮保豆干 | 壽喜燒什錦 | 義式馬鈴薯 | 炒青菜 | 玉米蛋花湯 | 6.3 | 2.9 | 2 | 2.8 |  | 834.5 |
| **食材** | 白米110 | 紅K15小瓜角10筍角15乾辣椒少許豆干60 |  高麗菜30 金針菇15 香菇15 豆皮30 | 馬鈴薯50 | 時令蔬菜 100 | 玉米20雞蛋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**