**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**