**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7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** |
| **10/7** | **一** | 芝麻飯 | 香菇豆干丁 | 海芽炒蛋 | 韓式寬冬粉 | 炒青菜 | 四神  素肉絲湯  (水果) | 6.3 | 2.8 | 2 | 2.8 | 水果\*1 | 887 |
| **食材** | 白米 120  芝麻 適量 | 香菇30  豆干60 | 海芽40  雞蛋55 | 寬冬粉5  泡菜15  大白菜15 | 時令蔬菜 100 | 素肉絲 10  四神料適量 |
| **10/8** | **二** | 白飯 | 魚香豆腐 | 胡蘿蔔  炒蛋 | 彩椒  醬燒杏鮑菇 | 炒青菜 | 山藥  羊肉湯  (保久乳) | 6.3 | 3 | 2 | 2.7 | 乳品  1 | 987.5 |
| **食材** | 白米 120 | 素瓜仔肉5  油豆腐70  毛豆15 | 紅蘿蔔40  雞蛋55 | 杏鮑菇40  彩椒15 | 時令蔬菜 100 | 山藥20  素羊肉20 |
| **10/9**  **(特餐日)** | **三** | 蔬菜炒飯 | 黑胡椒  素肉排 | 麻婆  素豆腐 | 綜合燒 | 炒青菜 | 黃豆芽  菇菇湯 | 6 | 2.6 | 2.3 | 2.8 |  | 798.5 |
| **食材** | 白米120  三色豆5  高麗菜40 | 黑胡椒素肉排50 | 素絞肉10  豆腐40  三色豆5 | 花瓜20  小菊10  麵腸10  白K15  海結15 | 時令蔬菜100 | 黃豆芽25  香菇15 |
| **10/10** | **四** | 雙十放假 | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **食材** |
| **10/11** | **五** | 白飯 | 豆薯炒蛋 | 白蘿蔔魯小車輪 | 八寶肉醬 | 炒青菜 | 玉米  金菇湯 | 6.1 | 3.1 | 2.4 | 2.9 |  | 850 |
| **食材** | 白米120 | 豆薯30  雞蛋60 | 白蘿蔔35  小車輪20 | 紅K丁25  筍丁15  小瓜丁15  豆乾丁30  素肉末20 | 時令蔬菜 100 | 玉米粒10  金針菇15 |

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**