**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**