**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9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** |
| **10/21** | **一** | 白飯 | 胡椒素肉片 | 宮保豆腐 | 魯海片 | 炒青菜 | 當歸素肉 | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 |  | 788 |
| **食材** | 白米120 | 素肉片45 | 紅K30  豆腐60  小瓜30  乾辣椒少許 | 海帶片40 | 時令蔬菜100 | 大素肉15  當歸少許  甘草少許  枸杞少許 |
| **10/22** | **二** | 芝麻飯 | 三杯豆干角 | 大瓜炒蛋 | 雙菇燴白菜 | 炒青菜 | 菜頭湯  (保久乳) | 6 | 3.1 | 2.1 | 2.8 | 乳品  1 | 981 |
| **食材** | 白米 120  芝麻少許 | 豆干角60  薑片少許 | 大瓜20  雞蛋55 | 金針菇10  新鮮香菇10  大白菜35  豆皮20 | 時令蔬菜 100 | 菜頭30 |
| **10/23** | **三** | 白飯 | 牛蒡排 | 素肉燥  三角腐 | 五香什錦 | 炒青菜 | 玉米  蛋花湯 | 6.1 | 2.8 | 2 | 2.8 |  | 813 |
| **食材** | 白米120 | 牛蒡排50 | 三角腐40  素肉沫5 | 紅蘿蔔 30  白蘿蔔 30  海結25  金針菇15 | 時令蔬菜 100 | 玉米10  蛋花20 |
| **10/24** | **四** | 日式炒飯 | 糖醋豆包 | 蘿蔔滷  麵輪 | 素客家小炒 | 炒青菜 | 味噌湯  (水果) | 6 | 3.3 | 2 | 2.7 | 水果\*1 | 899 |
| **食材** | 白米120  三色豆5 | 豆包40  番茄醬 | 白蘿蔔30  香菇20  麵輪20 | 豆干片30  芹菜40 | 時令蔬菜100 | 海芽10  豆腐20  味噌少許 |
| **10/25** | **五** | 胚芽飯 | 咖哩豆腐 | 嫩蛋菇菇 | 小瓜炒豆干 | 炒青菜 | 肉骨茶湯 | 6.2 | 2.8 | 2 | 2.9 |  | 824.5 |
| **食材** | 白米 100  胚芽米20 | 豆腐80  紅K10  馬K15 | 毛豆20  木耳10  杏鮑菇10  雞蛋35  筍絲20 | 小瓜25  豆干30 | 時令蔬菜 100 | 白蘿蔔25 |

備註：1.本菜單僅使用國產豬

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**