**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** |
| **9/29** | **一** | 教師節補假 | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **食材** |
| **9/30** | **二** | 白飯 | | 醬燒  小四角 | | 胡蘿蔔  炒蛋 | | 筍干肉片 | 炒青菜 | | 白蘿蔔  羊肉湯  (保久乳) | 6 | 3.4 | 2 | 3 | 乳品  1 | 898.8 |
| **食材** | 白米 120 | | 杏鮑菇40  小四角40 | | 紅蘿蔔10  雞蛋55 | | 筍干30  素肉片40 | 時令蔬菜 100 | | 白蘿蔔20  素羊肉20 |
| **10/01** | **三** | 芝麻飯 | | 紅燒烤麩 | | 素肉燥  滷蛋 | | 韓式寬冬粉 | 炒青菜 | | 四神  素肉絲湯 | 6.3 | 3.2 | 2 | 3 |  | 819.6 |
| **食材** | 白米 120  芝麻 適量 | | 烤麩50  紅蘿蔔20 白蘿蔔30 | | 素肉燥40  雞蛋55 | | 寬冬粉5  泡菜20  大白菜30 | 時令蔬菜 100 | | 素肉絲 10  四神料適量 |
| **10/02**  **(特餐日)** | **四** | 蔬菜炒飯 | 牛蒡排 | | 麻婆  素豆腐 | | 三杯小菊  滷麵腸 | | 炒青菜 | 香菇刺瓜湯  (水果) | | 6 | 3.7 | 2 | 2.8 |  | 943 |
| **食材** | 白米120  三色豆5  高麗菜40 | 牛蒡排40 | | 素絞肉10  豆腐40  三色豆5 | | 麵腸20  小菊20  海結20  白K20 | | 時令蔬菜100 | 刺瓜15  香菇5 | |
| **10/03** | **五** | 白飯 | | 塔香百頁 | | 八寶肉醬 | | 豆薯炒蛋 | 炒青菜 | | 薑絲  玉米湯 | 6.1 | 3.3 | 2 | 2.8 |  | 889 |
| **食材** | 白米120 | | 百頁65  三杯醬 | | 紅K丁20  筍丁50  豆乾丁30  素肉末20 | | 豆薯30  雞蛋50 | 時令蔬菜 100 | | 玉米粒10  薑絲適量 |

1.學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

2.如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

**一年級+209~216:康立 三年級+201~208+素食:聯利**