**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**