

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<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬<br>菜 | 油<br>脂 | 水<br>果 | 總<br>熱<br>量 |
|----------------|----|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------|----------|-------------------------|----------|----------|--------|--------|--------|-------------|
| 10/27          | 一  | 胚芽飯                      | 照燒小四角                             | 素肉絲炒豆干                    | 蒲瓜三色                     | 炒青菜      | 冬瓜枸杞素肉湯                 | 6        | 2.6      | 2.3    | 2.8    | 798.5  |             |
|                | 食材 | 白米 110<br>胚芽 20          | 小四角 50<br>小黃瓜 70<br>芝麻少許          | 豆干 50<br>素肉絲 40           | 蒲瓜 35<br>紅K10<br>木耳 5    | 時令蔬菜 100 | 冬瓜 30<br>枸杞少許<br>素肉 5   |          |          |        |        |        |             |
| 10/28          | 二  | 白飯                       | 素煙鵝                               | 三杯米血<br>杏鮑菇               | 大瓜炒蛋                     | 炒青菜      | 鳳梨豆醬<br>苦瓜湯<br>(保久乳)    | 6        | 2.8      | 2.4    | 2.9    | 970.5  | 乳<br>品<br>1 |
|                | 食材 | 白米 120                   | 素煙鵝 60                            | 米血 20<br>杏鮑菇 30           | 大瓜 40<br>紅蘿蔔 10<br>雞蛋 55 | 時令蔬菜 100 | 鳳梨豆醬 10<br>苦瓜 20        |          |          |        |        |        |             |
| 10/29<br>(特餐日) | 三  | 三色<br>蛋炒飯                | 宮保豆干角                             | 翡翠蒸蛋                      | 塔香海根                     | 炒青菜      | 冬菜筍絲<br>素肉湯             | 6.4      | 2.5      | 2.1    | 2.8    | 814    |             |
|                | 食材 | 白米 110<br>三色豆 5<br>雞蛋 20 | 小瓜 10<br>甜椒 10<br>豆干角 70<br>乾辣椒少許 | 雞蛋 45<br>翡翠 10            | 海根 60<br>九層塔少許           | 時令蔬菜 100 | 冬菜 5<br>素肉絲 10<br>筍絲 15 |          |          |        |        |        |             |
| 10/30          | 四  | 小米飯                      | 糖醋土魠                              | 素麻婆<br>豆腐                 | 大白菜粉絲<br>炒蛋              | 炒青菜      | 當歸<br>麵線湯<br>(水果)       | 6.3      | 2.9      | 2      | 3      | 903.5  | 水<br>果<br>1 |
|                | 食材 | 白米 100<br>小米 20          | 素土魠魚 45                           | 素瓜仔肉 5<br>豆腐 80<br>三色豆 10 | 大白菜 50<br>粉絲 10<br>雞蛋 25 | 時令蔬菜 100 | 麵線 5<br>當歸少許            |          |          |        |        |        |             |
| 10/31          | 五  | 白飯                       | 香菇麵筋                              | 小瓜炒蛋                      | 馬鈴薯<br>杏鮑菇               | 炒青菜      | 香菇<br>筍片湯               | 6        | 3        | 2.1    | 2.9    | 828    |             |
|                | 食材 | 白米 120                   | 紅角 15<br>香菇 20<br>麵筋 30           | 小黃瓜 50<br>蛋 20            | 馬 K 角 55<br>杏鮑菇 30       | 時令蔬菜 100 | 香菇 20<br>筍片 20          |          |          |        |        |        |             |

- 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
- 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