

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11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 |
|-------|----|-----------------|-----------------------------------|--------------------------|--|--------------|----------------------------|----------|----------|--------|--------|-------------|-------------|
| 11/10 | 一  | 燕麥飯             | 花瓜<br>香菇素肉片                       | 五香<br>豆干角                | 嫩蛋鮑菇   | 炒青菜          | 薑絲<br>海芽湯                  | 6.4      | 2.5      | 2.4    | 2.7    | 817         |             |
|       | 食材 | 白米 120<br>燕麥 10 | 素肉片 40<br>香菇 20<br>麵腸 10<br>花瓜 30 | 豆干角 50                   | 杏鮑菇 30<br>雞蛋 30<br>三色豆 5                     | 時令 蔬菜<br>100 | 薑絲 10<br>海芽 20             |          |          |        |        |             |             |
| 11/11 | 二  | 白飯              | 麻油小四角<br>麵線                       | 蒙古炒肉                     | 三色玉米粒  | 炒青菜          | 味噌湯<br>(乳品)                | 6.4      | 2.5      | 2      | 2.7    | 豆<br>漿<br>1 | 862         |
|       | 食材 | 白米 120          | 小四角 50<br>白麵線 40                  | 高麗菜 30<br>素肉片 35<br>沙茶少許 | 紅蘿蔔 30<br>毛豆 10<br>玉米粒 30                    | 時令 蔬菜<br>100 | 豆腐 25<br>味噌 10             |          |          |        |        |             |             |
| 11/12 | 三  | 醬油拌飯            | 照燒素雞腿                             | 素麻婆<br>豆腐                | 粉絲大白菜  | 炒青菜          | 當歸<br>素肉湯                  | 6.1      | 2.9      | 2      | 2.6    | 811.5       |             |
|       | 食材 | 白米 110          | 素雞腿                               | 豆腐 55<br>素肉臊 20<br>三色豆 5 | 木耳 15<br>紅 K15<br>大白菜 30<br>粉絲 5             | 時令 蔬菜<br>100 | 大素肉 20<br>當歸適量             |          |          |        |        |             |             |
| 11/13 | 四  | 小米飯             | 素鰻魚                               | 翡翠蒸蛋                     | 綜合滷味   | 炒青菜          | 巧達濃湯<br>(水果)               | 6.3      | 3        | 1.7    | 2.7    | 水<br>果<br>1 | 890         |
|       | 食材 | 白米 100<br>小米 10 | 素鰻魚 50                            | 翡翠 5<br>蛋 40             | 海結 10<br>小豆干 30<br>小黑輪 15<br>白蘿蔔 20<br>玉米 10 | 時令 蔬菜<br>100 | 雞蛋 20<br>馬 K 丁 15<br>三色豆 5 |          |          |        |        |             |             |
| 11/14 | 五  | 白飯              | 泰式檸檬<br>素雞丁                       | 茶葉蛋                      | 豆皮炒長豆  | 炒青菜          | 菜頭<br>薑絲湯                  | 6        | 2.7      | 2.3    | 2.8    | 806         |             |
|       | 食材 | 白米 120          | 泰式檸檬<br>素雞丁 50<br>彩椒 10           | 雞蛋 55                    | 長豆 55<br>豆皮 20                               | 時令 蔬菜<br>100 | 菜頭 30<br>薑絲適量              |          |          |        |        |             |             |

1. 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

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