

營養午餐菜單114.10.27~114.11.7(素食)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (大卡)
10/27	一	白米飯	素醃鵝	油豆腐粉絲白菜滷	時蔬杏鮑菇豆腸	義式馬鈴薯	炒青菜	炒青菜	119	28	29	849
10/28	二	白米飯	和風照燒排	瓜仔素肉燥	菜脯煎蛋	韓式拌菜	炒青菜	炒青菜	116	28	29	837
10/29	三	白米飯	糖醋豆包	刺瓜炒蛋	鮮蔬天婦羅	三杯蘿蔔杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	114	27	28	816
10/30	四	白米飯	素甜不辣片	彩椒素排骨	紅蘿蔔炒蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	炒青菜	116	27	28	824
10/31	五	白米飯	咖哩排	香滷豆干	蔬菜隨喜鍋	素蘿蔔糕炒蛋	炒青菜	炒青菜	118	29	27	831
日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (大卡)
11/3	一	白米飯	香菇海苔燒	梅干百頁	芋頭什錦	髮菜白菜羹	炒青菜	炒青菜	119	27	28	836
11/4	二	白米飯	素烤鮭魚	素蟹黃豆腐	煎蛋捲	酸菜炒鮮菇	炒青菜	炒青菜	116	27	28	824
11/5	三	白米飯	玉米雞排	繽紛彩蔬	香菇花生麵泡	嫩蛋杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	114	29	29	833
11/6	四	白米飯	素薑母鴨	豆薯炒蛋	海帶干絲	小黃瓜玉米筍	炒青菜	炒青菜	117	28	28	832
11/7	五	白米飯	素蝦排	素肉燥油豆腐	翡翠蒸蛋	五色如意	炒青菜	炒青菜	115	27	28	820

工廠登記：99-674927-00 電話：06-2976819 傳真：06-2978248 營養師：史玄潔 <9Y21070018>

地址:台南市安平區平豐路391巷22弄14號 Email:jota2976819@yahoo.com.tw