

## 營養午餐菜單114.9.29~114.10.10(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)
9/29	一	教師節補休										0
9/30	二	白米飯	煙燻肉排	塔香三杯油豆腐	海帶芽炒蛋	韓式泡菜年糕	炒青菜	炒青菜	116	28	27	819
10/1	三	白米飯	鱈魚排	翡翠豆腐	鮮蔬豆腸	筍絲炒蛋	炒青菜	炒青菜	114	29	27	815
10/2	四	白米飯	素佛跳牆	菜脯煎蛋	薑絲黑木耳	蘋果派	炒青菜	炒青菜	119	27	28	836
10/3	五	白米飯	紅燒麩排	茄汁日式炸豆腐	刺瓜炒蛋	素肉燥粉絲	炒青菜	炒青菜	117	28	29	841
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)
10/6	一	中秋節不吃										0
10/7	二	白米飯	素醃鵝	雙菇燴豆腐	玉米奶酥	什錦鮮蔬	炒青菜	炒青菜	116	27	28	824
10/8	三	白米飯	黑胡椒肉排	三杯豆干杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	筍茸麵泡	炒青菜	炒青菜	112	29	28	816
10/9	四	白米飯	毛豆彩椒豆包	素梅子雞	菜脯炒蛋	海苔地瓜	炒青菜	炒青菜	118	28	29	845
10/10	五	國慶日不吃										0

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