

營養午餐菜單115.2.23~115.3.6(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)
2/23	一	白米飯	香菇海苔燒	素肉燥油豆腐	芋頭什錦	髮菜白菜羹	炒青菜	炒青菜	115	27	28	820
2/24	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	111	28	29	817
2/25	三	白米飯	鹽酥雞排	繽紛彩蔬	香菇花生麵泡	番茄炒蛋	炒青菜	炒青菜	120	29	27	839
2/26	四	白米飯	牛蒡排	蒸蛋	海帶干絲	小黃瓜玉米筍	炒青菜	炒青菜	113	27	29	821
2/27	五	228補休										0
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)
3/2	一	白米飯	咖哩素雞丁	芹菜炒豆干	海帶芽炒蛋	山藥捲	炒青菜	炒青菜	108	27	29	801
3/3	二	白米飯	煙燻肉排	塔香三杯油豆腐	紅蘿蔔玉米炒蛋	韓式泡菜年糕	炒青菜	炒青菜	115	27	28	820
3/4	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	111	28	29	817
3/5	四	白米飯	素佛跳牆	菜脯煎蛋	木須小黃瓜	蘋果派	炒青菜	炒青菜	120	29	27	839
3/6	五	白米飯	紅燒麩排	日式炸豆腐	刺瓜炒蛋	素肉燥粉絲	炒青菜	炒青菜	113	27	29	821

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