

## 營養午餐菜單115.3.9~115.3.20(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)
3/9	一	白米飯	蔬菜排	素蒼蠅頭	翡翠蒸蛋	鮮菇炒三絲	炒青菜	炒青菜	115	27	28	820
3/10	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	111	28	29	817
3/11	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	120	29	27	839
3/12	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	113	27	29	821
3/13	五	白米飯	元氣肉排	素麻婆豆腐	紫菜蛋捲	紅燒素肉片	炒青菜	炒青菜	117	29	27	827
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)
3/16	一	白米飯	黃金素魚排	素薑母鴨	南瓜燴蛋	芹菜海帶干絲	炒青菜	炒青菜	108	27	29	801
3/17	二	白米飯	素甜不辣片	清涼豆腐	蛋刺白菜燴鮮菇	酸菜炒麵腸	炒青菜	炒青菜	115	27	28	820
3/18	三	白米飯	彩椒素雞丁	番茄炒蛋	關東煮	黑珍珠	炒青菜	炒青菜	111	28	29	817
3/19	四	白米飯	牛蒡排	紅蘿蔔蛋捲	高麗寬粉	彩椒黃豆芽	炒青菜	炒青菜	120	29	27	839
3/20	五	白米飯	素燻雞翅	筍乾燒油豆腐	小瓜炒蛋	奶油洋芋	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