

## 營養午餐菜單115.3.23~115.4.2(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)	
3/23	一	白米飯	百展雞	香滷黑豆干	海帶芽炒蛋	腐皮白菜	炒青菜	炒青菜	115	27	28	820	
3/24	二	白米飯	蔬菜炒素羊肉	彩椒家常豆腐	煎蛋捲	五福臨門	炒青菜	炒青菜	111	28	29	817	
3/25	三	白米飯	蜜汁排	素客家小炒	筍茸麵泡	玉米炒蛋	炒青菜	炒青菜	120	29	27	839	
3/26	四	白米飯	燻茶鵝	翡翠香菇蒸蛋	塔香海草	茄汁素肉	炒青菜	炒青菜	113	27	29	821	
3/27	五	白米飯	滷味排	日式炸豆腐	紅絲木耳炒蛋	三杯麵腸	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)	
3/30	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	108	27	29	801	
3/31	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	115	27	28	820	
4/1	三	白米飯	糖醋豆包	刺瓜炒蛋	椒鹽薯條	紅燒烤麩	炒青菜	炒青菜	111	28	29	817	
4/2	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	120	29	27	839	
4/3	五	兒童節補休											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