

## 營養午餐菜單115.5.18~115.5.29(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)
5/18	一	白米飯	梅干百頁	煎蛋捲	芋頭什錦	髮菜白菜羹	炒青菜	炒青菜	116	29	27	823
5/19	二	白米飯	素烤鮭魚	素蟹黃豆腐	小瓜炒蛋	酸菜炒鮮菇	炒青菜	炒青菜	111	28	29	817
5/20	三	白米飯	鹽酥雞排	繽紛彩蔬	香菇花生麵泡	絲瓜滑蛋	炒青菜	炒青菜	120	29	27	839
5/21	四	白米飯	素麻油雞	滷蛋	海帶干絲	和風茄子	炒青菜	炒青菜	113	27	29	821
5/22	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	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)
5/25	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
5/26	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
5/27	三	白米飯	鱈魚排	翡翠豆腐	鮮蔬豆腸	刺瓜炒蛋	炒青菜	炒青菜	111	28	29	817
5/28	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
5/29	五	白米飯	紅燒麩排	日式炸豆腐	豆薯炒蛋	素肉燥粉絲	炒青菜	炒青菜	113	27	28	812

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: jta2976819@yahoo.com.tw