

營養午餐菜單115.6.15~115.6.29(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)
6/15	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	116	29	27	823
6/16	二	白米飯	綜合素排	彩椒家常豆腐	煎蛋捲	五福臨門	炒青菜	炒青菜	111	28	29	817
6/17	三	白米飯	蜜汁排	素客家小炒	絲瓜麵泡	玉米炒蛋	炒青菜	炒青菜	120	29	27	839
6/18	四	白米飯	燻茶鵝	翡翠香菇蒸蛋	塔香海茸	炒麵腸	炒青菜	炒青菜	113	27	29	821
6/19	五	端午節不吃										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)
6/22	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
6/23	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
6/24	三	白米飯	糖醋豆包	刺瓜炒蛋	椒鹽地瓜	筍乾素肉	炒青菜	炒青菜	111	28	29	817
6/25	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
6/26	五	白米飯	咖哩排	花生滷豆干	蔬菜隨喜鍋	素蘿蔔糕炒蛋	炒青菜	炒青菜	113	27	28	812
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)
6/29	一	白米飯	梅干豆腐	玉子燒	芋頭什錦	髮菜白菜羹	炒青菜	炒青菜	108	27	29	801

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