

臺南大學附中營養午餐葷菜單

(2017/11/13~2017/11/17)菜單								
日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯或飲料	營養成份
11/13	一	白米飯	泰式香雞排(50g)	黑胡椒豬柳	刺瓜炒蛋	鐵板豆芽	筍片鳳梨排骨湯	熱量：858 卡 脂肪：30 g 蛋白質：28 g 糖類：119 g
		食材	白米	雞排	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 刺瓜	豆芽菜, 紅蘿蔔	筍片, 排骨, 鳳梨
11/14	二	薏仁飯	糖醋豬排(50g)	日式炸豆腐	鹹蛋起司玉米	炒油菜	布丁奶茶	熱量：866 卡 脂肪：30 g 蛋白質：27 g 糖類：122 g
		食材	白米, 薏仁	豬排	板豆腐	玉米, 起司, 鹹蛋	油菜	布丁, 紅茶, 奶
11/15	三	日式壽司飯	炸雞腿(50g)	麻辣豬肉火鍋	翡翠蒸蛋	蒜香青花菜	蘿蔔排骨湯+健健美	熱量：878 卡 脂肪：30 g 蛋白質：27 g 糖類：125 g
		副餐	白米, 壽司醋, 鱈味絲, 芝麻	雞腿	臭豆腐, 高麗菜, 豆筋, 黑輪, 海結, 魚丸, 豬肉	雞蛋, 翡翠	青花菜	白蘿蔔, 排骨
11/16	四	白米飯	烤雞排	肉燥魯花枝丸	宮保高麗菜	炒耐隆菜	紫菜蛋花湯	熱量：841 卡 脂肪：29 g 蛋白質：27 g 糖類：118 g
		食材	白米	雞排	花枝丸, 絞肉	高麗菜, 皮蛋	耐隆菜	乾紫菜, 雞蛋
11/17	五	糙米飯	旗魚排(50g)	打拋肉	原味蛋捲	木須白菜	洛神梅子茶	熱量：864 卡 脂肪：32 g 蛋白質：28 g 糖類：116 g
		水果入菜	白米, 糙米	旗魚排	絞肉, 豆干, 番茄, 九層塔	雞蛋	大白菜, 木耳絲	洛神, 梅子

廠商：久大食品便當廠

臺南大學附中合作社

*飲料請常溫

臺南大學附中營養午餐素菜單

(2017/11/13~2017/11/17)菜單								
日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯或飲料	營養成份
11/13	一	白米飯	三杯素干貝	紅燒素肉	鐵板豆芽	炒油菜	鮮菇湯	熱量：827 卡 脂肪：27 g 蛋白質：27 g 糖類：119 g
		11/14	二	薏仁飯	醬爆干丁	翡翠蒸蛋	紅燒冬瓜	炒芥藍菜
11/15	三	白米飯	蔬菜煎蛋	梅干素豆腐	海帶芽炒杏鮑菇	炒青將菜	海苔蛋花湯+健健美	熱量：831 卡 脂肪：27 g 蛋白質：26 g 糖類：121 g
		11/16	四	白米飯	木耳鳳梨豆包	紫菜蛋捲	髮菜素肉羹	炒高麗菜
11/17	五	什錦素炒麵	焗烤蛋	魯什錦百頁	咖哩白花菜	炒耐隆菜	洛神梅子茶	熱量：844 卡 脂肪：28 g 蛋白質：26 g 糖類：122 g
		11/17	五	什錦素炒麵	焗烤蛋	魯什錦百頁	咖哩白花菜	炒耐隆菜

廠商：久大食品便當廠

臺南大學附中合作社

*飲料請常溫