

# 臺南大學附中營養午餐葷菜單

(2018/1/15-2018/1/24)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  |  |
|------|----|--------------|----------------|--------|-----------------|-------------|-------------|---|--|
| 1/15 | 一  | 白米飯          | 沙茶里肌(50g)      | 泰式打拋豬  | 西芹豆干            | 油菜          | 酸辣湯         | 熱量: 848 卡<br>脂肪: 28 g<br>蛋白質: 34 g<br>糖類: 115 g |  |
|      |    | 食材           | 白米             | 豬排     | 小番茄、絞肉、豆干       | 西芹、豆干、紅K、木耳 | 油菜          | 雞絲、鴨血、豆腐、肉絲、蛋花、木耳、紅蓮絲                           |  |
| 1/16 | 二  | 柴魚酥飯         | 紅澳良腿仁排(50g)    | 日式壽喜燒肉 | 紅仁炒蛋            | 芥藍菜         | 檸檬紅茶        | 熱量: 823 卡<br>脂肪: 27 g<br>蛋白質: 26 g<br>糖類: 119 g |  |
|      |    | 食材           | 白米、柴魚酥         | 調理腿仁排  | 豬肉片、洋蔥、高麗菜      | 紅蘿蔔、雞蛋      | 芥藍菜         | 新鮮檸檬、紅茶   |  |
| 1/17 | 三  | 白醬義大利麵       | 土魷魚條X2(50g)    | 什錦滷味   | 泡菜臭豆腐           | 小白菜         | 味噌豆腐湯+健健美*1 | 熱量: 844 卡<br>脂肪: 28 g<br>蛋白質: 28 g<br>糖類: 120 g |  |
|      |    | 食材           | 陽春麵、絞肉、三色豆     | 調理土魷魚條 | 白K、紅K、板豆腐、海結、蛋角 | 泡菜、臭豆腐      | 小白菜         | 味噌、豆腐   |  |
| 1/18 | 四  | 小米飯          | 芝麻雞腿(60g)      | 客家鹹豬肉  | 螞蟻上樹            | 青花椰         | 可可亞         | 熱量: 837 卡<br>脂肪: 29 g<br>蛋白質: 28 g<br>糖類: 116 g |  |
|      |    | 食材           | 小米、白米          | 雞腿、白芝麻 | 鹹豬肉、洋蔥          | 冬粉、絞肉、高麗菜   | 青花椰         | 可可亞   |  |
| 1/19 | 五  | <b>休業式停餐</b> |                |        |                 |             |             |   |  |
| 1/22 | 一  | 白米飯          | 蜜汁雞排(50g)      | 韓式炒肉   | 翡翠蒸蛋            | 芝麻四季豆       | 酸菜豬血湯       | 熱量: 838 卡<br>脂肪: 26 g<br>蛋白質: 35 g<br>糖類: 116 g |  |
|      |    | 食材           | 白米             | 雞排     | 韓式泡菜、豬肉片        | 雞蛋、翡翠       | 四季豆、白芝麻     | 酸菜、豬血   |  |
| 1/23 | 二  | 糙米飯          | 香滷里肌(50g)      | 咖哩蘋果雞  | 蠔絲大白菜           | 菠菜          | 海芽蛋花湯       | 熱量: 807 卡<br>脂肪: 27 g<br>蛋白質: 26 g<br>糖類: 115 g |  |
|      |    | 食材           | 糙米、白米          | 豬排     | 雞肉、蘋果、馬K、紅K     | 大白菜、蠔味絲     | 菠菜          | 海芽、雞蛋   |  |
| 1/24 | 三  | 什錦炒麵         | 滷雞腿(60g)       | 肉粽X1   | 肉包X1            | 尼龍白菜        | 粉圓紅茶        | 熱量: 884 卡<br>脂肪: 28 g<br>蛋白質: 30 g<br>糖類: 128 g |  |
|      |    | 食材           | 白油麵、豬肉絲、高麗菜、紅K | 雞腿     | 肉包              | 肉包          | 尼龍白菜        | 粉圓、紅茶   |  |

廠商: 新市阿米多福

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

(2018/1/15-2018/1/24)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  |  |
|------|----|--------------|----------------|-----------|-------------|-----------|-------------|---|--|
| 1/15 | 一  | 白米飯          | 三杯素羊肉          | 西芹豆干      | 梅干滷筍        | 油菜        | 榨菜素肉湯       | 熱量: 850 卡<br>脂肪: 30 g<br>蛋白質: 26 g<br>糖類: 119 g |  |
|      |    | 食材           | 白米             | 素羊肉、紅K、木耳 | 西芹、豆干、紅K、木耳 | 筍茸、梅乾菜    | 油菜          | 榨菜、素肉絲  |  |
| 1/16 | 二  | 胚芽飯          | 素醃鵝            | 麻婆豆腐      | 雙色花椰        | 芥藍菜       | 紫菜蛋花湯       | 熱量: 848 卡<br>脂肪: 28 g<br>蛋白質: 28 g<br>糖類: 121 g |  |
|      |    | 食材           | 胚芽米、白米         | 素醃鵝       | 素肉燥、豆腐      | 青花椰、白花椰   | 芥藍菜         | 紫菜、雞蛋   |  |
| 1/17 | 三  | 素炒麵          | 素肉排            | 什錦滷味      | 鐵板豆芽        | 小白菜       | 味噌豆腐湯+健健美*1 | 熱量: 847 卡<br>脂肪: 27 g<br>蛋白質: 26 g<br>糖類: 125 g |  |
|      |    | 食材           | 素炒麵            | 素肉排       | 白K、紅K、豆干丁、海 | 豆芽菜       | 小白菜         | 味噌、豆腐   |  |
| 1/18 | 四  | 小米飯          | 酸菜麵腸           | 紅仁炒蛋      | 蔬菜冬粉        | 青花椰       | 可可亞         | 熱量: 844 卡<br>脂肪: 28 g<br>蛋白質: 30 g<br>糖類: 118 g |  |
|      |    | 食材           | 小米、白米          | 麵腸、酸菜     | 紅蘿蔔、雞蛋      | 冬粉、高麗菜、紅K | 青花椰         | 可可亞   |  |
| 1/19 | 五  | <b>休業式停餐</b> |                |           |             |           |             |   |  |
| 1/22 | 一  | 白米飯          | 紅蘿油麵輪          | 翡翠蒸蛋      | 枸杞南瓜        | 芝麻四季豆     | 薑絲冬瓜湯       | 熱量: 838 卡<br>脂肪: 26 g<br>蛋白質: 30 g<br>糖類: 125 g |  |
|      |    | 食材           | 白米             | 麵輪、紅K     | 雞蛋、翡翠       | 南瓜、枸杞     | 四季豆、白芝麻     | 薑絲、冬瓜   |  |
| 1/23 | 二  | 糙米飯          | 榨菜素肉絲          | 五香豆干      | 大瓜鮮燴        | 菠菜        | 海芽蛋花湯       | 熱量: 823 卡<br>脂肪: 27 g<br>蛋白質: 28 g<br>糖類: 117 g |  |
|      |    | 食材           | 糙米、白米          | 榨菜、紅K、素肉絲 | 豆乾丁         | 大黃瓜、紅K、木耳 | 菠菜          | 海芽、雞蛋   |  |
| 1/24 | 三  | 什錦素炒麵        | 素火腿片           | 素粽        | 菜包          | 尼龍白菜      | 粉圓甜湯        | 熱量: 876 卡<br>脂肪: 28 g<br>蛋白質: 28 g<br>糖類: 128 g |  |
|      |    | 食材           | 黃油麵、素肉絲、高麗菜、紅K | 素火腿片      | 素粽          | 菜包        | 尼龍白菜        | 粉圓  |  |

廠商: 新市阿米多福

臺南大學附中合作社

\*飲料請常溫