

臺南大學附中營養午餐葷菜單

(2018/5/21~2018/5/25)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
5/21	一	白米飯	辣醬烤雞排(50g)	蒙古烤肉	玉米火腿炒蛋	蒜味長江豆	柴魚味噌湯	熱量：856 卡 脂肪：28 g 蛋白質：33 g 醣類：118 g
食材		白米	雞排	豬肉薄片, 洋蔥, 高麗菜, 豆皮	玉米, 火腿, 雞蛋	蒜頭, 長江豆	味噌醬、豆腐、柴魚片	
5/22	二	地瓜飯	鐵路豬排(50g)+鹹菜	鹽水雞	馬鈴薯燉肉角	豆芽韭菜紅絲	筍片排骨湯	熱量：859 卡 脂肪：27 g 蛋白質：35 g 醣類：119 g
食材		地瓜飯	豬排, 鹹菜	肉、小黃瓜、洋	馬鈴薯, 肉角	豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔絲	筍片, 排骨	
5/23	三	豆菜麵	炸雞腿(60g)	客家小炒	蘿蔔糕x1	宮保高麗菜	仙草蜜	熱量：868 卡 脂肪：28 g 蛋白質：36 g 醣類：118 g
食材		豆菜麵、豆芽菜	雞腿	豆干、肉絲、乾魷魚	蘿蔔糕	高麗菜、乾辣椒	仙草蜜	
5/24	四	海苔香鬆飯	蒜泥白肉	三杯雞肉杏鮑菇	南瓜燴福州丸	沙茶芥藍	波霸鮮奶茶 (不可用奶精, 奶粉等粉類調合)	熱量：847 卡 脂肪：27 g 蛋白質：39 g 醣類：112 g
食材		海苔香鬆、米飯	蒜泥, 豬排(里肌肉)	雞肉, 杏鮑菇	南瓜、福州丸	沙茶, 芥藍菜	波霸, 鮮奶	
5/25	五	白米飯	卡啦雞腿堡肉	黑胡椒洋蔥肉絲	沙茶肉羹	炒青江菜	綠豆湯	熱量：859 卡 脂肪：27 g 蛋白質：33 g 醣類：121 g
食材		白米飯	雞腿堡肉	黑胡椒, 洋蔥, 豬肉絲	沙茶粉, 筍絲, 紅絲, 肉羹	青江菜	綠豆	

廠商：大佳便當廠

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

(2018/5/21~2018/5/25)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		
								熱量		卡
5/21	一	白飯	麻油雞	蔬菜寬粉條	黃瓜什錦	長江豆	味噌湯	熱量：	851	卡
								脂肪：	27	g
								蛋白質：	29	g
								醣類：	123	g
5/22	二	地瓜飯	三杯黑豆干	麻辣燙	炸杏胞菇+薯條	豆芽三絲	蔬菜湯	熱量：	856	卡
								脂肪：	28	g
								蛋白質：	30	g
								醣類：	121	g
5/23	三	豆菜麵	三杯雞杏胞菇	蘿蔔糕x1	小黃瓜牛蒡絲	宮保高麗菜	仙草蜜	熱量：	864	卡
								脂肪：	28	g
								蛋白質：	29	g
								醣類：	124	g
5/24	四	海苔香鬆飯	當歸素肉	薯餅	樹子炒豆包	沙茶芥藍	波霸鮮奶茶 (不可用奶精.奶粉等粉類調合)	熱量：	868	卡
								脂肪：	28	g
								蛋白質：	28	g
								醣類：	126	g
5/25	五	白米飯	羊肉火鍋	金針三菇	焗烤馬鈴薯	炒青江菜	綠豆湯	熱量：	853	卡
								脂肪：	29	g
								蛋白質：	32	g
								醣類：	116	g

廠商：大佳便當廠

臺南大學附中合作社

*飲料請常溫