

臺南大學附中營養午餐葷菜單

(2017/8/14~2017/8/18)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
8/14	一	燕麥飯	烤雞排 (50g)	青木瓜燉軟骨排 (青木瓜、軟骨排、紅蘿蔔、薑片、蔥、枸杞)	螞蟻上樹	炒尼龍菜	紫菜玉米湯	熱量：808 卡 脂肪：26.4 g 蛋白質：35.9 g 醣類：112 g
8/15	二	白飯	炸黃金豬排 (50g)	筍乾燉肉	肉羹白菜滷	沙茶油菜	綠豆湯	熱量：826 卡 脂肪：28 g 蛋白質：37.1 g 醣類：110.3 g
8/16	三	鮮菇白醬 義大利麵	醬烤翅小腿 (40g) +花枝丸*1	水煎包*1 (60g)	小黃瓜炒肉絲、豆干丁	蒜香高麗菜	黃瓜貢丸片湯 +養樂多100ml	熱量：892 卡 脂肪：27.5 g 蛋白質：37.7 g 醣類：115.5 g
8/17	四	白飯	烤黑胡椒肉排 (50g)	關東煮 (玉米、白蘿蔔、甜不辣、鑫鑫腸、丸子) 不可加米血	絲瓜白麵線	炒空心菜	芹香白蘿蔔湯	熱量：800.5 卡 脂肪：25.6 g 蛋白質：35.2 g 醣類：112 g
8/18	五	海苔飯	蔥燒雞排 (50g)	港式燒賣*2	時蔬炒蛋 (紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋)	炒青江菜	枸杞白木耳湯	熱量：822 卡 脂肪：26.9 g 蛋白質：36.1 g 醣類：113.8 g

廠商: 阿米多福便當廠 06-5893925

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

(2017/8/14~2017/8/18)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
8/14	一	燕麥飯	烤牛蒡排	紅燒豆腐	蔬菜粉絲煲	炒尼龍菜	紫菜玉米湯	熱量：785 卡 脂肪：27.1 g 蛋白質：35.3 g 醣類：113.3 g
8/15	二	白飯	糖醋豆包	塔香海茸	麵筋葫蘆絲	紅蘿蔔油菜	綠豆湯	熱量：795 卡 脂肪：26.7 g 蛋白質：34.3 g 醣類：117.3 g
8/16	三	鮮菇白醬 義大利麵	素魚排	珍珠丸*1	玉米炒豆乾丁	炒高麗菜	羅宋湯 +養樂多100ml	熱量：826.5 卡 脂肪：28 g 蛋白質：37.7 g 醣類：121.5 g
8/17	四	白飯	宮保油豆腐	翡翠蒸蛋	白菜滷	蒜香空心菜	芹香白蘿蔔湯	熱量：797 卡 脂肪：25.6 g 蛋白質：35.7 g 醣類：117.2 g
8/18	五	海苔飯	黑胡椒 素火腿	咖哩蘋果洋芋	枸杞絲瓜	炒青江菜	熊貓紅茶	熱量：820 卡 脂肪：26.9 g 蛋白質：35.2 g 醣類：125.5 g

廠商：阿米多福便當廠06-5893925

臺南大學附中合作社

***飲料請常溫**