

五 美 營 養 午 餐

【榮獲行政院衛生署HACCP制度認證優良公司】

服務專線：(04) 26936060

11月27日(一)	11月28日(二)	11月29日(三)	11月30日(四)	12月1日(五)
				白飯 滷大黑豆干 素白菜滷 素鮮蔬粉絲煲 麻香素腰花 時令青菜 花生滷海菜 素冬菜豆皮湯
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.0公克	熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:100.5公克	熱量:741大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:29.1公克 醣類:105.5公克	熱量:683大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.0公克	熱量:720大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.3公克 醣類:101.0公克
12月4日(一)	12月5日(二)	12月6日(三)	12月7日(四)	12月8日(五)
白飯 素菜捲 蟹黃豆腐 胡蘿蔔炒金菇 三杯杏鮑菇 時令青菜 黑米糕捲 薑絲冬瓜湯	白飯 酸菜麵腸 素客家小炒 脆炒敏豆 素番茄玉米佐肉燥 時令青菜 鳳梨木耳 菇菇湯	茄汁義大利麵 香滷嫩腐 脆炒雙花 小菜包 鮮菇白菜 時令青菜 炸薯條 素羅宋湯	白飯 蔬菜排 木耳總匯 北方炸醬 海結燒筍干 時令青菜 刈薯炒腰果 南瓜鮮菇湯	白飯 紅燒豆包 彩椒炒白精靈菇 照燒寬粉 刺瓜鮮燴 時令青菜 山藥白果 青木瓜湯
熱量:743大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:29.0公克 醣類:106.0公克	熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.5公克	熱量:716大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.2公克 醣類:099.0公克	熱量:672大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:090.5公克	熱量:701大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.8公克 醣類:098.0公克
12月11日(一)	12月12日(二)	12月13日(三)	12月14日(四)	12月15日(五)
白飯 沙茶豆干 青花鮮菇 瓜子素肉燥 豆薯三絲 時令青菜 地瓜片 刺瓜湯	白飯 薑燒素魚片 銀芽什錦 花生麵筋 敏豆干絲 時令青菜 佛跳牆 麵線糊	素金瓜米粉 鳳梨鮮醬素排骨 三杯百頁 芝麻包 蕪菁鮮菇 時令青菜 碗豆炒素肉絲 營養鮮蔬湯	白飯 滷豆包 黑椒高麗 咖哩洋芋 素螞蟻上樹 時令青菜 香滷蘿蔔塊 茶壺湯	白飯 宮保嫩腐 油燜筍 繽紛炒毛豆 海根燒干片 時令青菜 醬燒芋頭 薑絲海芽湯
熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.5公克	熱量:638大卡 脂肪:83.0公克 蛋白質:25.9公克 醣類:083.0公克	熱量:725大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.4公克 醣類:101.0公克	熱量:667大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.5公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:093.0公克
12月18日(一)	12月19日(二)	12月20日(三)	12月21日(四)	12月22日(五)
白飯 塔香豆包 糖醋麵筋條 芹香干片 素炒結頭菜 時令青菜 塔香紫茄 素酸白菜鮮菇湯	白飯 醬燒大黑干 小瓜素魷 素沙茶高麗煲 五木炒蕈菇 時令青菜 毛豆炒山藥 素番茄馬鈴薯湯	台式炒麵 素菜捲 銀絲捲 鮑菇炒干片 脆炒雙花 時令青菜 玉米可樂餅 什錦鮮蔬湯	白飯 塔香素魚輪 家常豆腐 玉米炒雪蓮子 素燴芥菜 時令青菜 素醬燒鮑菇 素一品冬瓜湯	白飯 滷印干 鮮蔬什錦 雲白素肉羹 素八寶肉燥 時令青菜 蠔油秋葵 素鹹湯圓
熱量:695大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:682大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:092.5公克	熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:096.0公克	熱量:688大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.0公克	熱量:726大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.8公克 醣類:102.0公克
12月25日(一)	12月26日(二)	12月27日(三)	12月28日(四)	12月29日(五)
白飯 素肉燥滷腐 彩椒素腰花 菇菇燴素肉絲 羅漢齋 時令青菜 薯餅 素馬鈴薯營養湯	白飯 糖醋豆包 印度咖哩 花菜什錦 敏豆炒素魷魚 時令青菜 山藥捲 素三絲湯	芋香炒飯 蜜汁豆腸 蘿蔔塊 銀芽三絲 豆沙包 時令青菜 黑木耳炒杏鮑菇 木耳鮮菇湯	白飯 蘭花干 玉米滑豆腐 西芹腰果 和風蓮藕 時令青菜 素炒海茸 海芽玉米湯	白飯 蔬菜豆腐 素客家小炒 螞蟻上樹 脆炒鮮筍 時令青菜 芋頭餅 素白玉素丸湯
熱量:705大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:097.5公克	熱量:636大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:25.8公克 醣類:082.5公克	熱量:692大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.0公克	熱量:713大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:099.5公克	熱量:692大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.0公克