

國立臺南特殊教育學校 114學年度第二學期 2月營養午餐菜單

久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
2/23	一	白米飯	烤豬排	三杯滷豆腐	花瓜麵腸	炒青菜	酸辣湯	733	103	24	25	1	108
		白米	豬排	豆腐	小黃瓜.麵腸	青菜	蔬菜						
2/24	二	胚芽飯	味噌燒肉	菜脯煎蛋	芝麻海帶絲	炒青菜	青菜豆腐湯	723	104	25	23	2	105
		白米.胚芽	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞蛋.菜脯	海帶絲	青菜	蔬菜.豆腐						
2/25	三	白米飯	青花雞柳	番茄豆腐炒蛋	古早味白菜滷	炒青菜	蘿蔔玉米湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	雞肉.青花菜	番茄.豆腐.雞蛋	大白菜.豆菊	青菜	蘿蔔.玉米						
2/26	四	素肉絲蛋炒飯	糖醋魚片	毛豆炒豆干	薑絲拌黑木耳	炒青菜	榨菜金針湯	714	102	25	23	2	112
蔬食日		白米.素肉.雞蛋	鮮魚片	豆干.毛豆仁	黑木耳	青菜	榨菜.金針菇						
2/27	五	228補休						0					

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品