

## 南商營養午餐菜單110.11.22~110.11.26(素食)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	熱湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (大卡)
11/22	一	白米飯	蔬菜排	素滷味	蒸蛋	洋芋玉米炒毛豆	炒青菜	炒青菜	酸辣湯	101	27	27	755
11/23	二	白米飯	素梅子雞	客家小炒	咖哩南瓜	冬瓜滷香菇素肉	炒青菜	炒青菜	奶茶	108	25	29	793
11/24	三	白米飯	魚香排	椒鹽地瓜杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	素鐵板豆腐	炒青菜	炒青菜	羅宋湯	111	25	28	796
11/25	四	白米飯	燻茶鵝	鳳梨番茄燴豆腸	瓜仔素肉燥	素蠔油海根	炒青菜	炒青菜	素味噌湯	105	29	27	779
11/26	五	白米飯	牛蒡排	菜脯煎蛋	豆菊白菜粉絲	花生滷豆干	炒青菜	炒青菜	金桔檸檬	103	25	27	755

## 南商營養午餐菜單110.11.29~110.12.3(素食)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	熱湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (大卡)
11/29	一	白米飯	紅燒豆包	素麻婆豆腐	蔬菜煎蛋	馬鈴薯炒菇菇	炒青菜	炒青菜	豆薯三絲湯	102	28	28	772
11/30	二	白米飯	素甜不辣片	素炒三丁	炒蘿蔔	芝麻海帶絲	炒青菜	炒青菜	紅茶	105	27	28	780
12/1	三	白米飯	白帶魚	家常豆腐	五色如意	蒸蛋	炒青菜	炒青菜	素味噌湯	110	28	29	813
12/2	四	白米飯	素打拋肉	蔬菜炒素羊肉	蔬菜粉絲	黑胡椒馬鈴薯	炒青菜	炒青菜	檸檬冬瓜	108	27	29	801
12/3	五	白米飯	煙燻肉排	彩椒燒素雞	玉米炒蛋	筍乾麵泡	炒青菜	炒青菜	蔬菜湯	103	28	29	785