

### 南商營養午餐菜單110. 12. 20~110. 12. 24(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	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (大卡)
12/20	一	白米飯	柳汁排骨	糖醋豆包	玉米三色	羅漢齋	炒青菜	炒青菜	素味噌湯	116	26	29	829
12/21	二	白米飯	原味蛋捲	咖哩三色	榨菜炒豆干	紅燒蘿蔔	炒青菜	炒青菜	海結玉米湯	115	26	27	807
12/22	三	白米飯	燻茶鵝	紅蘿蔔炒蛋	彩椒紅燒豆腐	素炒五絲	炒青菜	炒青菜	阿華田	121	25	28	836
12/23	四	白米飯	黑胡椒牛小排	毛豆莢	翡翠豆腐	起司脆薯	炒青菜	炒青菜	番茄蔬菜湯	120	29	27	839
12/24	五	白米飯	牛蒡排	海芽炒蛋	素肉醬粉絲	雪菜毛豆炒豆干	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	121	27	27	835

### 南商營養午餐菜單110. 12. 27~110. 12. 30(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	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (大卡)	
12/27	一	白米飯	香雞排	雜菜炒冬粉	玉米炒蛋	豆菊滷海帶結	炒青菜	炒青菜	豆薯三絲湯	115	28	28	824	
12/28	二	白米飯	黃金香魚柳	素蒼蠅頭	涼拌黑白木耳	三杯土豆	炒青菜	炒青菜	凍檸紅	115	27	28	820	
12/29	三	白米飯	三杯素雞丁	烤麩隨喜鍋	咖哩燒豆腐	菜脯炒蛋	炒青菜	炒青菜	羅宋湯	114	28	29	829	
12/30	四	白米飯	鮮菇排	薑絲素大腸	涼拌豆包絲	蔬菜煎蛋	炒青菜	炒青菜	冬菜粉絲湯	113	27	29	821	
12/31	五	元旦補假												0