

### 南商營養午餐菜單111. 2. 21~111. 2. 25(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)
2/21	一	白米飯	香雞排	雜菜炒冬粉	刺瓜炒蛋	豆菊滷海帶結	炒青菜	炒青菜	可可亞	116	26	29	829
2/22	二	白米飯	三杯素雞丁	素蒼蠅頭	洋芋炒蛋	涼拌黑白木耳	炒青菜	炒青菜	金針筍絲湯	115	26	27	807
2/23	三	白米飯	黑胡椒肉排	咖哩燒豆腐	烤麩隨喜鍋	菜脯炒蛋	炒青菜	炒青菜	柳橙汁	121	25	28	836
2/24	四	白米飯	牛蒡排	薑絲素大腸	三杯炒豆包	蒸蛋	炒青菜	炒青菜	蘿蔔玉米湯	120	29	27	839
2/25	五	白米飯	素佛跳牆	素麻婆豆腐	玉米三色	紫菜蛋捲	炒青菜	炒青菜	南瓜濃湯	121	27	27	835

### 南商營養午餐菜單111. 2. 28~111. 3. 4(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)
2/28	一												0
3/1	二	白米飯	素梅子雞	客家小炒	咖哩南瓜	玉米炒蛋	炒青菜	炒青菜	蘿蔔香菇湯	115	27	28	820
3/2	三	白米飯	香烤鱈魚	三杯菇炒豆腐	筍絲木耳炒蛋	椒鹽地瓜	炒青菜	炒青菜	百香椰果	114	28	29	829
3/3	四	白米飯	燻茶鵝	鳳梨番茄燴豆腸	毛豆莢	冬瓜滷香菇素肉	炒青菜	炒青菜	玉米蛋花湯	113	27	29	821
3/4	五	白米飯	猴頭菇排	菜脯煎蛋	豆菊白菜粉絲	花生滷豆干	炒青菜	炒青菜	冬瓜茶	112	28	29	821