

南商營養午餐菜單111. 3. 21~111. 3. 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	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (大卡)
3/21	一	白米飯	紅燒豆包	蔬菜煎蛋	馬鈴薯炒菇菇	鳳梨筍乾麵筋	炒青菜	炒青菜	檸檬紅茶	116	26	29	829
3/22	二	白米飯	柳汁排骨	素炒三丁	番茄炒蛋	蔬菜粉絲	炒青菜	炒青菜	筍片湯	115	26	27	807
3/23	三	白米飯	魚香排	家常豆腐	蘋果派	五色如意	炒青菜	炒青菜	高麗菜蛋花湯	121	25	28	836
3/24	四	白米飯	素打拋肉	蔬菜炒素羊肉	蒸蛋	塔香海茸	炒青菜	炒青菜	麥茶	120	29	27	839
3/25	五	白米飯	煙燻肉排	彩椒燒素雞	紅蘿蔔炒蛋	梅粉地瓜	炒青菜	炒青菜	味噌湯	121	27	27	835

南商營養午餐菜單111. 3. 28~111. 4. 1(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)
3/28	一	白米飯	素甜不辣片	雪菜素豆腸	原味蛋捲	金針翡翠豆腐	炒青菜	炒青菜	蘿蔔玉米湯	108	27	29	801
3/29	二	白米飯	咖哩素雞丁	西芹炒豆干	海芽玉米炒蛋	香菇滷冬瓜	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	115	27	28	820
3/30	三	白米飯	素薑母鴨	皇帝豆燒豆腐	三杯蘿蔔杏鮑菇	筍絲木耳炒蛋	炒青菜	炒青菜	冬菜粉絲湯	114	28	29	829
3/31	四	白米飯	黑胡椒香酥排	番茄百頁	南瓜滑蛋	車輪什錦	炒青菜	炒青菜	仙草蜜	113	27	29	821
4/1	五	白米飯	黃金香魚柳	醬爆乾丁	豆薯炒蛋	韓式拌粉條	炒青菜	炒青菜	鮮菇湯	112	28	29	821