

### 南商營養午餐菜單111. 4. 18~111. 4. 22(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)
4/18	一	白米飯	素醃鵝	雪菜炒百頁	黑珍珠	香菇魯蘿蔔	炒青菜	炒青菜	冬菜冬粉湯	116	26	29	829
4/19	二	白米飯	素鹽酥雞	素蟹黃豆腐	菜脯煎蛋	時蔬宮保杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	115	26	27	807
4/20	三	白米飯	素檸檬雞柳條	韓式泡菜燒豆腐	紫菜蛋捲	玉米三色	炒青菜	炒青菜	鮮菇湯	121	25	28	836
4/21	四	白米飯	糖醋素排骨	素催淚蛋	皇帝豆燒麵泡	素滷味	炒青菜	炒青菜	綠豆湯	120	29	27	839
4/22	五	白米飯	蔬菜排	香菇瓜仔素肉燥	起司脆薯	番茄炒蛋	炒青菜	炒青菜	當歸素肉湯	121	27	27	835

### 南商營養午餐菜單111. 4. 25~111. 4. 29(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)
4/25	一	白米飯	素白帶魚	蒸蛋	三杯麵腸	素炒五絲	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	108	27	29	801
4/26	二	白米飯	原味蛋捲	榨菜炒豆干	黑胡椒馬鈴薯	紅燒蘿蔔	炒青菜	炒青菜	豆薯蛋花湯	115	27	28	820
4/27	三	白米飯	糖醋豆包	紅蘿蔔炒蛋	野菇鮮蔬豆腐煲	韓式拌菜	炒青菜	炒青菜	薑絲紫菜湯	114	28	29	829
4/28	四	白米飯	黃金鯛魚片	金針翡翠豆腐	蔬菜煎蛋	車輪素什錦	炒青菜	炒青菜	榨菜金針湯	113	27	29	821
4/29	五	白米飯	香菇排	素催淚蛋	素肉醬粉絲	薑絲冬瓜	炒青菜	炒青菜	黑糖奶茶	112	28	29	821