

### 南商營養午餐菜單111. 10. 24~111. 10. 28(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)
10/24	一	白米飯	魚香排	素蟹黃豆腐	雪菜素豆腸	薑絲拌木耳	炒青菜	炒青菜	玉米海結湯	115	26	27	807
10/25	二	白米飯	咖哩素雞丁	芹菜炒豆干	海芽玉米炒蛋	冬瓜滷素肉	炒青菜	炒青菜	冬瓜檸檬	115	26	27	807
10/26	三	白米飯	元氣肉排	紅燒豆腐	三杯蘿蔔杏鮑菇	南瓜滑蛋	炒青菜	炒青菜	蔬菜湯	121	25	28	836
10/27	四	白米飯	素薑母鴨	蔬菜煎蛋	薑絲素大腸	宮保素什錦	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	120	29	27	839
10/28	五	白米飯	素醃鵝	醬爆乾丁	豆薯炒蛋	豆菊白菜粉絲	炒青菜	炒青菜	薑絲紫菜湯	121	27	27	835

### 南商營養午餐菜單111. 10. 31~111. 11. 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	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (大卡)
10/31	一	白米飯	香烤鱈魚	梅干百頁筍丁	翡翠鮮菇蒸蛋	芝麻海帶絲	炒青菜	炒青菜	蘿蔔香菇湯	108	27	29	801
11/1	二	白米飯	素鹽酥雞	番茄豆腐炒蛋	黑胡椒毛豆莢	時蔬宮保杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	冬菜粉絲湯	115	27	28	820
11/2	三	白米飯	紅燒豆包	韓式泡菜燒豆腐	五色如意	洋芋炒蛋	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	114	28	29	829
11/3	四	白米飯	燻茶鵝	紫菜蛋捲	咖哩豆腐	關東煮	炒青菜	炒青菜	豆薯三絲湯	113	27	29	821
11/4	五	白米飯	蔬菜排	香菇瓜子素肉燥	起司脆薯	紅蘿蔔炒蛋	炒青菜	炒青菜	奶茶	112	27	30	826