

南商營養午餐菜單111. 11. 21~111. 12. 2(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)
11/21	一	白米飯	魚香排	金針翡翠豆腐	三杯麵腸	素炒什錦	炒青菜	炒青菜	鮮菇湯	115	26	27	807
11/22	二	白米飯	蔬菜排	榨菜炒豆干	黑胡椒馬鈴薯	韓式拌菜	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	115	26	27	807
11/23	三	白米飯	糖醋豆包	野菇鮮蔬豆腐煲	玉米炒蛋	蔬菜粉絲	炒青菜	炒青菜	榨菜金菇湯	121	25	28	836
11/24	四	白米飯	素黑胡椒肉排	車輪素什錦	番茄豆腐炒蛋	枸杞燴南瓜	炒青菜	炒青菜	酸辣湯	120	29	27	839
11/25	五	白米飯	三杯素排骨	玉米奶酥	海根拌豆干	冬瓜滷香菇	炒青菜	炒青菜	芋頭西米露	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)
11/28	一	白米飯	燻茶鵝	素滷味	紅蘿蔔炒蛋	綜合杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	羅宋湯	108	27	29	801
11/29	二	白米飯	煙燻肉排	彩椒素雞丁	翡翠蒸蛋	焗烤花椰菜	炒青菜	炒青菜	冬瓜茶	115	27	28	820
11/30	三	白米飯	紅燒麩排	三杯菇菇炒豆腐	筍絲木耳炒蛋	山藥捲	炒青菜	炒青菜	薑絲紫菜湯	114	28	29	829
12/1	四	白米飯	牛蒡排	薑汁杏鮑菇豆腸	咖哩南瓜	炒海帶絲	炒青菜	炒青菜	奶茶	113	27	29	821
12/2	五	白米飯	猴頭菇排	香滷豆干	烤麩隨喜鍋	素火腿玉米	炒青菜	炒青菜	當歸素肉湯	112	27	30	826