

南商營養午餐菜單112.6.5~112.6.9(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)
6/5	一	白米飯	黃金素魚排	什錦鮮蔬百頁	茄汁素肉	三杯蘿蔔杏 鮑菇	炒青菜	炒青菜	冬瓜茶	115	26	27	807
6/6	二	白米飯	黑胡椒肉排	素炒三丁	小黃瓜炒鮮菇	筍茸麵泡	炒青菜	炒青菜	豆薯蛋花湯	115	26	27	807
6/7	三	白米飯	柳汁排骨	彩椒家常豆腐	玉米奶酥	番茄金針	炒青菜	炒青菜	玉米蛋花湯	121	25	28	836
6/8	四	白米飯	香雞排	蒸蛋	海根炒豆干	五福臨門	炒青菜	炒青菜	冬菜粉絲湯	120	29	27	839
6/9	五	白米飯	牛蒡排	素肉燥豆腐	紅蘿蔔炒蛋	椒鹽地瓜杏 鮑菇	炒青菜	炒青菜	仙草蜜	121	27	27	835

南商營養午餐菜單112.6.12~112.6.17(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)
6/12	一	白米飯	咖哩素雞丁	芹菜炒豆干	海芽炒蛋	山藥捲	炒青菜	炒青菜	番茄金針湯	108	27	29	801
6/13	二	白米飯	燻茶鵝	金針翡翠豆腐	彩椒炒豆腸	素炒什錦	炒青菜	炒青菜	檸檬紅茶	115	27	28	820
6/14	三	白米飯	魚香排	塔香三杯油豆腐	玉米炒蛋	泡菜豆菊	炒青菜	炒青菜	筍絲湯	114	28	29	829
6/15	四	白米飯	素醃鵝	素薑母鴨	薑絲素大腸	宮保素什錦	炒青菜	炒青菜	刺瓜鮮菇湯	113	27	29	821
6/16	五	白米飯	煙燻肉排	日式炸豆腐	醬燒什錦菇	韓式拌粉條	炒青菜	炒青菜	當歸素肉湯	112	27	30	826
6/17	六	白米飯	黑胡椒肉排	瓜子素肉燥	紅蘿蔔炒蛋	薑絲拌木耳	炒青菜	炒青菜	奶茶	112	27	30	826