

## 南商營養午餐菜單112.9.25~112.9.29(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)	
9/25	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	豆薯三絲湯	115	25	28	812	
9/26	二	白米飯	鱈魚排	翡翠豆腐	彩椒炒豆腸	素炒什錦	炒青菜	炒青菜	冬瓜茶	113	27	29	821	
9/27	三	白米飯	紅燒麩排	塔香三杯油豆腐	紅蘿蔔玉米炒蛋	冬瓜滷香菇 豆菊	炒青菜	炒青菜	鮮菇湯	121	25	28	836	
9/28	四	白米飯	素薑母鴨	菜脯煎蛋	薑絲拌木耳	蘋果派	炒青菜	炒青菜	巧克力奶茶	120	29	27	839	
9/29	五	中秋節不吃												0

## 南商營養午餐菜單112.10.2~112.10.6(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)
10/2	一	白米飯	蔬菜排	素蒼蠅頭	薑絲素大腸	翡翠蒸蛋	炒青菜	炒青菜	紫菜湯	108	27	29	801
10/3	二	白米飯	黑胡椒肉排	鮮菇百頁	筍絲木耳炒蛋	咖哩什錦	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	115	27	28	820
10/4	三	白米飯	素醃鵝	彩椒家常豆腐	豆薯炒蛋	絲瓜麵泡	炒青菜	炒青菜	蔬菜湯	114	28	29	829
10/5	四	白米飯	古早味豆包	素佛跳牆	椒鹽地瓜	炒海帶絲	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	113	27	29	821
10/6	五	白米飯	元氣肉排	素麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	毛豆洋芋玉米 粒	炒青菜	炒青菜	蔬菜冬粉湯	112	27	30	826