

南商營養午餐菜單113. 5. 20~113. 5. 24(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)
5/20	一	白米飯	蔬菜排	素蒼蠅頭	翡翠蒸蛋	鮮菇炒三絲	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	115	26	28	816
5/21	二	白米飯	素醃鵝	彩椒百頁	番茄炒蛋	椒鹽地瓜	炒青菜	炒青菜	玉米濃湯	113	27	29	821
5/22	三	白米飯	花枝排	三杯豆腐	煎蛋捲	紅燒麵輪	炒青菜	炒青菜	蔬菜湯	121	26	28	840
5/23	四	白米飯	毛豆鮮蔬豆包	素麻油雞	枸杞燴南瓜	塔香海茸	炒青菜	炒青菜	檸檬愛玉	120	29	27	839
5/24	五	白米飯	素甜不辣片	素麻婆豆腐	紅蘿蔔木耳炒蛋	玉米三色	炒青菜	炒青菜	當歸素肉湯	116	27	29	833

南商營養午餐菜單113. 5. 27~113. 5. 31(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)
5/27	一	白米飯	素鱈魚排	茄汁日式炸豆腐	南瓜滑蛋	芹菜海帶絲	炒青菜	炒青菜	冬瓜茶	108	27	29	801
5/28	二	白米飯	牛蒡排	翡翠豆腐	三杯杏鮑菇豆腸	芝麻薑絲黑木耳	炒青菜	炒青菜	鮮菇湯	115	27	28	820
5/29	三	白米飯	醬爆素雞丁	素肉燥滷蛋	關東煮	馬鈴薯炒素肉絲	炒青菜	炒青菜	筍絲湯	114	28	29	829
5/30	四	白米飯	燻茶鵝	野菇鮮蔬豆腐煲	菜脯炒蛋	古早味白菜滷	炒青菜	炒青菜	薑絲紫菜湯	113	27	29	821
5/31	五	白米飯	蔬菜炒素羊肉	榨菜炒豆干	車輪素什錦	焗烤馬鈴薯	炒青菜	炒青菜	仙草蜜	112	27	30	826

工廠登記：99-674927-00 電話：06-2976819 傳真：06-2978248 營養師：史玄潔 <9Y21070018>

地址:台南市安平區平豐路391巷22弄14號 Email:jota2976819@yahoo.com.tw