

### 南商營養午餐菜單113. 6. 17~113. 6. 21(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)
6/17	一	白米飯	糖醋豆包	梅干百頁筍丁	刺瓜滑蛋	素肉醬粉絲	炒青菜	炒青菜	奶茶	115	26	28	816
6/18	二	白米飯	黃金鱈魚	素蟹黃豆腐	紫菜蛋捲	時蔬杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	酸辣湯	113	27	29	821
6/19	三	白米飯	素醃鵝	三杯黑豆干麵腸	菜脯炒蛋	五色如意	炒青菜	炒青菜	蘿蔔海結湯	121	26	28	840
6/20	四	白米飯	蔬菜排	味噌白菜燒豆腐	什錦鮮蔬	奶油玉米	炒青菜	炒青菜	仙草蜜	120	29	27	839
6/21	五	白米飯	彩椒素排骨	瓜仔素肉燥	翡翠蒸蛋	洋芋三色	炒青菜	炒青菜	羅宋湯	116	27	29	833

### 南商營養午餐菜單113. 6. 24~113. 6. 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)
6/24	一	白米飯	三杯素雞丁	芹菜炒豆干	紅蘿蔔木耳炒蛋	山藥捲	炒青菜	炒青菜	蘿蔔玉米湯	108	27	29	801
6/25	二	白米飯	素白帶魚	清涼豆腐	彩椒鮮蔬豆腸	白菜滷	炒青菜	炒青菜	冬瓜檸檬	115	27	28	820
6/26	三	白米飯	素百展雞	鮮菇毛豆燴豆腐	鮮筍炒蛋	蜜汁地瓜	炒青菜	炒青菜	紫菜蛋花湯	114	28	29	829
6/27	四	白米飯	素佛跳牆	茶葉蛋	薑絲拌木耳	蘋果派	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	113	27	29	821
6/28	五	結業式不吃										0	