

南商營養午餐菜單113. 4. 2~113. 4. 26(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)
4/22	一	白米飯	素醃鵝	糖醋百頁	刺瓜滑蛋	金菇燴南瓜	炒青菜	炒青菜	蘿蔔香菇湯	115	26	28	816
4/23	二	白米飯	黃金素魚排	素炒三丁	筍乾麵泡	蔬菜粉絲	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	113	27	29	821
4/24	三	白米飯	元氣肉排	家常豆腐	紅燒素肉	黑珍珠	炒青菜	炒青菜	海芽蛋花湯	121	26	28	840
4/25	四	白米飯	蔬菜排	翡翠香菇蒸蛋	海根炒豆干	五福臨門	炒青菜	炒青菜	仙草蜜	120	29	27	839
4/26	五	白米飯	香雞排	素肉燥豆腐	玉米炒蛋	三杯蘿蔔杏鮑 菇	炒青菜	炒青菜	香菇素肉羹	116	27	29	833

南商營養午餐菜單113. 4. 29~113. 5. 3(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)
4/29	一	白米飯	煙燻肉排	素薑母鴨	番茄炒蛋	義式馬鈴薯	炒青菜	炒青菜	玉米濃湯	108	27	29	801
4/30	二	白米飯	紅燒麩排	素滷味	菜脯煎蛋	和風拌菜	炒青菜	炒青菜	檸檬紅茶	115	27	28	820
5/1	三	白米飯	素甜不辣片	日式炸豆腐	玉米什錦	酸菜炒鮮菇	炒青菜	炒青菜	豆薯蛋花湯	114	28	29	829
5/2	四	白米飯	牛蒡蔬排	醬燒豆腸	紅蘿蔔炒蛋	拌木耳	炒青菜	炒青菜	好彩頭湯	113	27	29	821
5/3	五	白米飯	燻茶鵝	香滷豆干	蔬菜隨喜鍋	玉米奶酥	炒青菜	炒青菜	冬瓜茶	112	27	30	826