

南商營養午餐菜單114. 2. 17~114. 2. 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)
2/17	一	白米飯	咖哩素雞丁	芹菜炒豆干	海帶芽炒蛋	山藥捲	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	115	26	28	816
2/18	二	白米飯	煙燻肉排	塔香三杯豆腐	紅蘿蔔玉米炒蛋	韓式泡菜年糕	炒青菜	炒青菜	味噌湯	113	27	29	821
2/19	三	白米飯	鱈魚排	翡翠豆腐	鮮蔬豆腸	白花菜炒蛋	炒青菜	炒青菜	關東煮湯	121	26	28	840
2/20	四	白米飯	素佛跳牆	菜脯煎蛋	薑絲黑木耳	蘋果派	炒青菜	炒青菜	南瓜濃湯	120	29	27	839
2/21	五	白米飯	紅燒麩排	日式炸豆腐	刺瓜炒蛋	素肉燥粉絲	炒青菜	炒青菜	仙草蜜	116	27	29	833

南商營養午餐菜單114. 2. 24~114. 2. 27(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)
2/24	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	酸辣湯	108	27	29	801
2/25	二	白米飯	素醃鵝	雙菇燴豆腐	玉米奶酥	什錦鮮蔬	炒青菜	炒青菜	麥茶	115	27	28	820
2/26	三	白米飯	黑胡椒肉排	三杯豆干杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	筍茸麵泡	炒青菜	炒青菜	蘿蔔香菇湯	114	28	29	829
2/27	四	白米飯	毛豆彩椒豆包	素梅子雞	菜脯炒蛋	海苔地瓜	炒青菜	炒青菜	巧克力奶茶	113	27	29	821
2/28	五	228不吃											0