

南商營養午餐菜單114. 8. 25~114. 8. 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)
8/25	一	白米飯	素醃鵝	蠔油豆腐	番茄炒蛋	芝麻海芽	炒青菜	炒青菜	豆薯蛋花湯	115	27	28	820
8/26	二	白米飯	蔬菜排	素客家小炒	翡翠蒸蛋	蔬菜煎餅	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	114	28	29	829
8/27	三	白米飯	香雞排	日式蛋捲	玉米奶酥	蔬菜粉絲	炒青菜	炒青菜	青菜豆腐湯	113	27	29	821
8/28	四	白米飯	元氣肉排	三杯百頁豆腐	紅絲煎蛋	炒海帶絲	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	112	27	30	826
8/29	五	白米飯	紅燒麩排	家常豆腐	玉米煎蛋	椒鹽地瓜	炒青菜	炒青菜	筍絲香菇湯	116	27	29	833

南商營養午餐菜單114. 9. 1~114. 9. 5(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)
9/1	一	白米飯	黃金素魚排	冬瓜滷素肉	南瓜燴蛋	芹菜海帶干絲	炒青菜	炒青菜	味噌湯	108	27	29	801
9/2	二	白米飯	素甜不辣片	清涼豆腐	蛋刺白菜燴鮮菇	酸菜炒麵腸	炒青菜	炒青菜	百香果汁	115	27	28	820
9/3	三	白米飯	彩椒素雞丁	豆薯木耳炒蛋	關東煮	黑珍珠	炒青菜	炒青菜	番茄蛋花湯	114	28	29	829
9/4	四	白米飯	牛蒡排	素肉燥滷蛋	高麗寬粉	彩椒黃豆芽	炒青菜	炒青菜	奶茶	113	27	29	821
9/5	五	白米飯	香菇海苔燒	榨菜炒豆干	絲瓜炒蛋	焗烤馬鈴薯	炒青菜	炒青菜	蘿蔔香菇湯	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