

南商營養午餐菜單114. 9. 22~114. 9. 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)
9/22	一	白米飯	香菇海苔燒	油豆腐粉絲白菜滷	芋頭什錦	絲瓜炒蛋	炒青菜	炒青菜	紫菜蛋花湯	115	27	28	820
9/23	二	白米飯	素烤鮭魚	素蟹黃豆腐	煎蛋捲	酸菜炒鮮菇	炒青菜	炒青菜	奶茶	114	28	29	829
9/24	三	白米飯	玉米雞排	繽紛彩蔬	香菇花生麵泡	嫩蛋杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	青菜豆腐湯	113	27	29	821
9/25	四	白米飯	素薑母鴨	豆薯炒蛋	海帶干絲	山藥捲	炒青菜	炒青菜	冬菜粉絲湯	112	27	30	826
9/26	五	白米飯	素蝦排	素肉燥豆腐	翡翠蒸蛋	五色如意	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	116	27	29	833

南商營養午餐菜單114. 9. 29~114. 10. 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)
9/29	一	教師節補休											0
9/30	二	白米飯	煙燻肉排	塔香三杯油豆腐	海帶芽炒蛋	韓式泡菜年糕	炒青菜	炒青菜	阿華田	115	27	28	820
10/1	三	白米飯	鱈魚排	翡翠豆腐	鮮蔬豆腸	筍絲炒蛋	炒青菜	炒青菜	味噌湯	114	28	29	829
10/2	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	113	27	29	821
10/3	五	白米飯	紅燒麩排	茄汁日式炸豆腐	刺瓜炒蛋	素肉燥粉絲	炒青菜	炒青菜	冬瓜檸檬	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