南商營養午餐菜單114. 10. 20~114. 10. 31(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)	
10/20	一	白米飯	百展雞	香滷黑豆干	筍絲炒蛋	薑汁杏鮑菇豆腸	炒青菜	炒青菜	冬菜粉絲湯	115	27	28	820	
10/21	二	白米飯	蔬菜炒素羊肉	彩椒家常豆腐	煎蛋捲	五福臨門	炒青菜	炒青菜	金桔檸檬	114	28	29	829	
10/22	三	白米飯	什錦燒	素客家小炒	絲瓜麵泡	玉米炒蛋	炒青菜	炒青菜	紫菜豆腐湯	113	27	29	821	
10/23	四	白米飯	燻茶鵝	翡翠香菇蒸蛋	塔香海茸	茄汁素肉	炒青菜	炒青菜	奶茶	112	27	30	826	
10/24	五	光復節補休												0

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)
10/27	一	白米飯	素醃鵝	油豆腐粉絲白菜滷	時蔬杏鮑菇豆腸	義式馬鈴薯	炒青菜	炒青菜	筍絲香菇湯	114	27	28	816
10/28	二	白米飯	和風照燒排	瓜仔素肉燥	菜脯煎蛋	韓式拌菜	炒青菜	炒青菜	阿華田	115	27	28	820
10/29	三	白米飯	糖醋豆包	刺瓜炒蛋	鮮蔬天婦羅	三杯蘿蔔杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	高麗菜蛋花湯	114	28	29	829
10/30	四	白米飯	素甜不辣片	彩椒素排骨	紅蘿蔔炒蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	炒青菜	味噌湯	113	27	29	821
10/31	五	白米飯	咖哩排	香滷豆干	蔬菜隨喜鍋	素蘿蔔糕炒蛋	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	112	27	30	826