

南商營養午餐菜單 114. 12. 15~114. 12. 19 (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)
12/15	一	白米飯	香菇海苔燒	梅干百頁	芋頭什錦	髮菜白菜羹	炒青菜	炒青菜	刺瓜香菇湯	115	27	28	820
12/16	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	紅豆芋圓	114	28	29	829
12/17	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	番茄金針湯	113	27	29	821
12/18	四	白米飯	綜合素排	白花菜炒蛋	海帶干絲	小黃瓜玉米筍	炒青菜	炒青菜	鋁箔飲料	112	27	30	826
12/19	五	白米飯	素蝦排	素肉燥油豆腐	翡翠蒸蛋	五色如意	炒青菜	炒青菜	鋁箔飲料	113	27	28	812

南商營養午餐菜單 114. 12. 22~114. 12. 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)
12/22	一	白米飯	咖哩素雞丁	芹菜炒豆干	紅蘿蔔玉米炒蛋	山藥捲	炒青菜	炒青菜	酸辣湯	114	27	28	816
12/23	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	布丁奶茶	115	27	28	820
12/24	三	白米飯	鱈魚排	翡翠豆腐	鮮蔬豆腸	菜脯煎蛋	炒青菜	炒青菜	當歸素肉湯	114	28	29	829
12/25	四	行憲紀念日不吃											0
12/26	五	白米飯	紅燒麵排	茄汁日式炸豆腐	刺瓜炒蛋	素肉燥粉絲	炒青菜	炒青菜	檸檬愛玉	112	27	30	826