南商營養午餐菜單115. 10. 27~115. 10. 30(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)
10/26	一	教師節不吃											0
10/27	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	114	28	29	829
10/28	三	白米飯	糖醋豆包	刺瓜炒蛋	鮮蔬天婦羅	紅燒素肉	炒青菜	炒青菜	青菜豆腐湯	113	27	29	821
10/29	四	白米飯	素甜不辣片	彩椒素排骨	豆薯炒蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	炒青菜	紫菜蛋花湯	112	27	30	826
10/30	五	白米飯	咖哩排	花生滷豆干	蔬菜隨喜鍋	玉米蒸蛋	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	116	27	29	833

南商營養午餐菜單115. 11. 2~115. 11. 6(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)
11/2	一	白米飯	素肉燥油豆腐	煎蛋捲	芋頭什錦	髮菜白菜羹	炒青菜	炒青菜	酸辣湯	108	27	29	801
11/3	二	白米飯	素烤鮭魚	素蟹黃豆腐	小瓜炒蛋	酸菜炒鮮菇	炒青菜	炒青菜	百香愛玉	115	27	28	820
11/4	三	白米飯	鹽酥雞排	繽紛彩蔬	香菇花生麵泡	紅蘿蔔炒蛋	炒青菜	炒青菜	味噌湯	114	28	29	829
11/5	四	白米飯	素麻油雞	素肉燥滷蛋	海帶干絲	薑絲黑木耳	炒青菜	炒青菜	刺瓜鮮菇湯	113	27	29	821
11/6	五	白米飯	素蝦排	梅干豆腐	翡翠香菇蒸蛋	五色如意	炒青菜	炒青菜	冬瓜檸檬	114	28	29	829

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