

南商營養午餐菜單 115. 1. 12~115. 1. 23 (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)
1/12	一	白米飯	百展雞	香滷黑豆干	刺瓜滑蛋	腐皮白菜	炒青菜	炒青菜	榨菜金針湯	115	27	28	820
1/13	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
1/14	三	白米飯	什錦燒	素客家小炒	花生麵筋	玉米炒蛋	炒青菜	炒青菜	當歸素肉湯	113	27	29	821
1/15	四	白米飯	燻茶鵝	翡翠香菇蒸蛋	塔香海草	茄汁素肉	炒青菜	炒青菜	南瓜濃湯	112	27	30	826
1/16	五	白米飯	滷味排	日式炸豆腐	紅絲木耳炒蛋	三杯麵腸	炒青菜	炒青菜	仙草凍奶茶	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)
1/19	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	冬瓜茶	114	27	28	816
1/20	二	休業式											0
1/21	三	白米飯	糖醋豆包	玉米蒸蛋	鮮蔬天婦羅	三杯蘿蔔杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	紫菜金針湯	114	28	29	829
1/22	四	白米飯	元氣肉排	彩椒素排骨	紅蘿蔔炒蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	炒青菜	羅宋湯	115	27	28	820
1/23	五	白米飯	咖哩排	滷豆干	蔬菜隨喜鍋	素蘿蔔糕炒蛋	炒青菜	炒青菜	珍珠美祿	112	27	30	826