

### 南商營養午餐菜單115. 4. 6~115. 4. 10(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)
4/6	一	清明節補休											0
4/7	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	蘿蔔玉米湯	114	28	29	829
4/8	三	白米飯	鹽酥雞排	繽紛彩蔬	香菇花生麵泡	番茄炒蛋	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	113	27	29	821
4/9	四	白米飯	素麻油雞	滷蛋	海帶干絲	小黃瓜玉米筍	炒青菜	炒青菜	筍絲金針湯	112	27	30	826
4/10	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	仙草凍奶茶	116	27	29	833

### 南商營養午餐菜單115. 4. 13~115. 4. 17(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)
4/13	一	白米飯	咖哩素雞丁	芹菜炒豆干	海帶芽炒蛋	山藥捲	炒青菜	炒青菜	味噌湯	108	27	29	801
4/14	二	白米飯	煙燻肉排	塔香三杯油豆腐	紅蘿蔔玉米炒蛋	韓式泡菜年糕	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	115	27	28	820
4/15	三	白米飯	鱈魚排	翡翠豆腐	鮮蔬豆腸	豆薯炒蛋	炒青菜	炒青菜	刺瓜蛋花湯	114	28	29	829
4/16	四	白米飯	素佛跳牆	菜脯煎蛋	木須小黃瓜	蘋果派	炒青菜	炒青菜	羅宋湯	113	27	29	821
4/17	五	白米飯	紅燒麩排	日式炸豆腐	刺瓜炒蛋	素肉燥粉絲	炒青菜	炒青菜	冬瓜檸檬愛玉	112	27	30	826