

南商營養午餐菜單115. 9. 29~115. 10. 8(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)
9/28	一	教師節不吃											0
9/29	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	柳橙椰果	114	28	29	829
9/30	三	白米飯	蜜汁排	翡翠豆腐	鮮蔬豆腸	珍菇素肉絲	炒青菜	炒青菜	蘿蔔香菇湯	113	27	29	821
10/1	四	白米飯	素佛跳牆	菜脯煎蛋	五色如意	蘋果派	炒青菜	炒青菜	番茄金針湯	112	27	30	826
10/2	五	白米飯	紅燒麩排	茄汁日式炸豆腐	豆薯炒蛋	素肉燥粉絲	炒青菜	炒青菜	QQ紅茶	116	27	29	833

南商營養午餐菜單115. 9. 7~115. 9. 11(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)
10/5	一	白米飯	蔬菜排	素蒼蠅頭	紅絲蒸蛋	鮮菇炒三絲	炒青菜	炒青菜	鮮蔬豆腐湯	108	27	29	801
10/6	二	白米飯	素醃鵝	雙菇燴豆腐	玉米奶酥	什錦鮮蔬	炒青菜	炒青菜	阿華田	115	27	28	820
10/7	三	白米飯	黑胡椒肉排	三杯豆干杏鮑菇	刺瓜炒蛋	筍茸麵泡	炒青菜	炒青菜	羅宋湯	114	28	29	829
10/8	四	白米飯	毛豆彩椒豆包	素梅子雞	菜脯炒蛋	海苔地瓜	炒青菜	炒青菜	綠茶	113	27	29	821
10/9	五	國慶日補休											0

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