南商營養午餐菜單115. 11. 23~115. 11. 27(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)
11/23	一	白米飯	黃金素魚排	素薑母鴨	南瓜燴蛋	芹菜海帶干絲	炒青菜	炒青菜	刺瓜木耳湯	113	27	29	821
11/24	二	白米飯	素甜不辣片	清涼豆腐	蛋刺白菜燴鮮菇	酸菜炒麵腸	炒青菜	炒青菜	仙草蜜	114	28	29	829
11/25	三	白米飯	彩椒素雞丁	紅蘿蔔煎蛋	關東煮	黑珍珠	炒青菜	炒青菜	高麗菜蛋花湯	113	27	29	821
11/26	四	白米飯	塔香油豆腐	素肉燥滷蛋	蔬菜粉絲	彩椒黃豆芽	炒青菜	炒青菜	薑片冬瓜湯	112	27	30	826
11/27	五	白米飯	牛蒡排	榨菜炒豆干	小瓜炒蛋	焗烤馬鈴薯	炒青菜	炒青菜	水果茶	116	27	29	833

南商營養午餐菜單115. 11. 30~115. 12. 4(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)
11/30	一	白米飯	百展雞	香滷黑豆干	海帶芽炒蛋	腐皮白菜	炒青菜	炒青菜	羅宋湯	108	27	29	801
12/1	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	梅子綠茶	115	27	28	820
12/2	三	白米飯	蜜汁排	素客家小炒	花生滷麵筋	玉米炒蛋	炒青菜	炒青菜	刺瓜蛋花湯	114	28	29	829
12/3	四	白米飯	燻茶鵝	翡翠香菇蒸蛋	塔香海茸	茄汁素肉	炒青菜	炒青菜	筍絲木耳湯	113	27	29	821
12/4	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	阿華田	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