

南商營養午餐菜單115. 5. 4~115. 5. 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)
5/4	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	番茄豆腐湯	108	27	29	801
5/5	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	古早味紅茶	114	28	29	829
5/6	三	白米飯	蜜汁排	素客家小炒	絲瓜麵泡	玉米炒蛋	炒青菜	炒青菜	南瓜蔬菜湯	113	27	29	821
5/7	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	薑絲冬瓜湯	112	27	30	826
5/8	五	白米飯	滷味排	茄汁日式炸豆腐	紅絲木耳炒蛋	三杯麵腸	炒青菜	炒青菜	黑糖仙草凍撞奶	116	27	29	833

南商營養午餐菜單115. 5. 11~115. 5. 15(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)
5/11	一	園遊會補假											0
5/12	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	玉米濃湯	115	27	28	820
5/13	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	冬瓜茶	114	28	29	829
5/14	四	白米飯	素甜不辣片	彩椒素排骨	紅蘿蔔炒蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	炒青菜	海芽味噌湯	113	27	29	821
5/15	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	珍珠奶茶	112	27	30	826