

南商營養午餐菜單115. 8. 31~115. 9. 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)
8/31	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	蔬菜羹湯	115	27	28	820
9/1	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	百香果汁	114	28	29	829
9/2	三	白米飯	彩椒素雞丁	紅蘿蔔炒蛋	關東煮	黑珍珠	炒青菜	炒青菜	味噌湯	113	27	29	821
9/3	四	白米飯	牛蒡排	素肉燥滷蛋	拌寬粉	彩椒黃豆芽	炒青菜	炒青菜	芹香紫菜湯	112	27	30	826
9/4	五	白米飯	素燻雞翅	榨菜炒豆干	小瓜炒蛋	焗烤馬鈴薯	炒青菜	炒青菜	奶茶	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)
9/7	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	玉米濃湯	108	27	29	801
9/8	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	115	27	28	820
9/9	三	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	羅宋湯	114	28	29	829
9/10	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	紫菜金針湯	113	27	29	821
9/11	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	大麥珍珠	112	27	30	826

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