

南商營養午餐菜單112.11.20~112.11.24(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)
11/20	一	白米飯	魚香排	榨菜炒豆干	南瓜滑蛋	鮮菇燴白菜	炒青菜	炒青菜	薑絲冬瓜湯	115	26	28	816
11/21	二	白米飯	燻茶鵝	翡翠豆腐	糖醋豆腸杏鮑菇	拌黑木耳	炒青菜	炒青菜	冬瓜珍珠	113	27	29	821
11/22	三	白米飯	彩椒素雞丁	煎蛋捲	關東煮	馬鈴薯炒素肉絲	炒青菜	炒青菜	南瓜濃湯	121	26	28	840
11/23	四	白米飯	煙燻肉排	野菇鮮蔬豆腐煲	海芽炒蛋	韓式泡菜年糕	炒青菜	炒青菜	當歸麵線湯	120	29	27	839
11/24	五	白米飯	牛蒡排	茄汁日式炸豆腐	車輪素什錦	焗烤馬鈴薯	炒青菜	炒青菜	香醇奶茶	116	27	29	833

南商營養午餐菜單112.11.27~112.12.1(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)
11/27	一	白米飯	黃金素魚排	什錦椒鹽百頁	紅蘿蔔炒蛋	金菇燴南瓜	炒青菜	炒青菜	紫菜湯	108	27	29	801
11/28	二	白米飯	素醃鵝	素炒三丁	筍乾麵泡	蔬菜粉絲	炒青菜	炒青菜	梅果綠茶	115	27	28	820
11/29	三	白米飯	黑胡椒肉排	彩椒家常豆腐	醬燒什錦菇	黑珍珠	炒青菜	炒青菜	香菇素肉羹	114	28	29	829
11/30	四	白米飯	香雞排	翡翠香菇蒸蛋	海根炒豆干	五福臨門	炒青菜	炒青菜	榨菜金針湯	113	27	29	821
12/1	五	白米飯	蔬菜排	素肉燥豆腐	玉米炒蛋	三杯蘿蔔杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	百香果汁	112	27	30	826