

南商營養午餐菜單111. 9. 26~111. 9. 30(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)
9/26	一	白米飯	香雞排	素蒼蠅頭	薑絲素大腸	豆荳滷海帶結	炒青菜	炒青菜	羅宋湯	115	26	27	807
9/27	二	白米飯	燻茶鵝	馬鈴薯燒素肉	什錦鮮蔬	蘋果派	炒青菜	炒青菜	鳳梨冰茶	115	26	27	807
9/28	三	白米飯	素黑胡椒肉排	咖哩燒豆腐	素炒五絲	南瓜滑蛋	炒青菜	炒青菜	蘿蔔玉米湯	121	25	28	836
9/29	四	白米飯	素佛跳牆	蔬菜煎蛋	拌粉條	素蠔油海帶根	炒青菜	炒青菜	奶茶	120	29	27	839
9/30	五	白米飯	三杯素雞丁	素麻婆豆腐	菜脯炒蛋	玉米三色	炒青菜	炒青菜	當歸素肉湯	121	27	27	835

南商營養午餐菜單111. 10. 3~111. 10. 7(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)
10/3	一	白米飯	素甜不辣片	什錦椒鹽百頁	紅蘿蔔炒蛋	馬鈴薯炒菇菇	炒青菜	炒青菜	檸檬愛玉	108	27	29	801
10/4	二	白米飯	柳汁排骨	翡翠燴蛋捲	素炒三丁	蔬菜粉絲	炒青菜	炒青菜	筍絲香菇湯	115	27	28	820
10/5	三	白米飯	煙燻肉排	家常豆腐	黑珍珠	咖哩什錦	炒青菜	炒青菜	玉米蛋花湯	114	28	29	829
10/6	四	白米飯	蔬菜炒素羊肉	蒸蛋	黑胡椒毛豆莢	香菇滷蘿蔔	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	113	27	29	821
10/7	五	白米飯	黃金鯛魚片	彩椒燒素雞	豆薯炒蛋	焗烤地瓜	炒青菜	炒青菜	高麗菜蛋花湯	112	27	30	826