

南商營養午餐菜單111. 8. 30~111. 9. 2(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)
8/29	一												0
8/30	二	白米飯	蔬菜排	榨菜炒豆干	黑胡椒馬鈴薯	韓式拌菜	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶	115	26	27	807
8/31	三	白米飯	糖醋豆包	野菇鮮蔬豆腐煲	玉米炒蛋	拌粉條	炒青菜	炒青菜	蔬菜湯	121	25	28	836
9/1	四	白米飯	素黑胡椒肉排	素催淚蛋	車輪素什錦	枸杞燴南瓜	炒青菜	炒青菜	冬瓜檸檬	120	29	27	839
9/2	五	白米飯	三杯素排骨	玉米奶酥	筍絲木耳炒蛋	冬瓜滷豆菊	炒青菜	炒青菜	豆薯三絲湯	121	27	27	835

南商營養午餐菜單111. 9. 5~111. 9. 9(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)
9/5	一	白米飯	素蒲燒鰻	素滷味	紅蘿蔔炒蛋	拌四寶	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	108	27	29	801
9/6	二	白米飯	煙燻肉排	彩椒素雞丁	咖哩南瓜	香菇蒸蛋	炒青菜	炒青菜	豆薯蛋花湯	115	27	28	820
9/7	三	白米飯	紅燒麩排	三杯菇菇炒豆腐	菜脯炒蛋	椒鹽地瓜	炒青菜	炒青菜	筍絲香菇湯	114	28	29	829
9/8	四	白米飯	牛蒡排	茄汁燴豆腸	山藥捲	炒海帶絲	炒青菜	炒青菜	奶茶	113	27	29	821
9/9	五	中秋節放假											0