

南商營養午餐菜單111. 5. 16~111. 5. 20(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)
5/16	一	白米飯	香雞排	雜菜炒冬粉	刺瓜炒蛋	豆菊滷海帶結	炒青菜	炒青菜	南瓜蔬菜湯	116	26	29	829
5/17	二	白米飯	素佛跳牆	素蒼蠅頭	洋芋炒蛋	炒海帶絲	炒青菜	炒青菜	奶茶	115	26	27	807
5/18	三	白米飯	牛蒡排	咖哩燒豆腐	烤麩隨喜鍋	馬蹄條	炒青菜	炒青菜	玉米蛋花湯	121	25	28	836
5/19	四	白米飯	彩椒素排骨	薑絲素大腸	三杯炒豆包	蒸蛋	炒青菜	炒青菜	梅子綠茶	120	29	27	839
5/20	五	白米飯	三杯素雞丁	素麻婆豆腐	玉米三色	紫菜蛋捲	炒青菜	炒青菜	酸辣湯	121	27	27	835

南商營養午餐菜單111. 5. 23~111. 5. 27(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)
5/23	一	白米飯	紅燒麵排	素滷味	紅蘿蔔炒蛋	洋芋玉米炒毛豆	炒青菜	炒青菜	金針筍絲湯	108	27	29	801
5/24	二	白米飯	素梅子雞	客家小炒	咖哩南瓜	玉米炒蛋	炒青菜	炒青菜	紅茶	115	27	28	820
5/25	三	白米飯	香烤鱈魚	三杯菇菇炒豆腐	筍絲木耳炒蛋	椒鹽地瓜	炒青菜	炒青菜	蔬菜湯	114	28	29	829
5/26	四	白米飯	燻茶鵝	番茄燴豆腸	毛豆莢	冬瓜滷香菇素肉	炒青菜	炒青菜	冬瓜檸檬	113	27	29	821
5/27	五	白米飯	猴頭菇排	蒸蛋	豆菊白菜粉絲	花生滷豆干	炒青菜	炒青菜	刺瓜香菇湯	112	28	29	821