

南商營養午餐菜單111. 12. 19~111. 12. 23(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)
12/19	一	白米飯	香雞排	素蒼蠅頭	玉米炒蛋	豆菊滷海帶結	炒青菜	炒青菜	奶茶	115	26	27	807
12/20	二	白米飯	牛蒡排	番茄金針豆腐	什錦鮮蔬	紅豆捲	炒青菜	炒青菜	玉米海根湯	115	26	27	807
12/21	三	白米飯	素黑胡椒肉排	素肉燥豆腐	素炒五絲	南瓜滑蛋	炒青菜	炒青菜	蔬菜湯	121	25	28	836
12/22	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	仙草蜜	120	29	27	839
12/23	五	白米飯	三杯素雞丁	茄汁豆腐	菜脯炒蛋	焗烤花椰菜	炒青菜	炒青菜	紫菜蛋花湯	121	27	27	835

南商營養午餐菜單111. 12. 26~111. 12. 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)
12/26	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	榨菜金菇湯	108	27	29	801
12/27	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	金桔檸檬	115	27	28	820
12/28	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	豆薯蛋花湯	114	28	29	829
12/29	四	白米飯	蔬菜炒素羊肉	紅蘿蔔蒸蛋	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
12/30	五	白米飯	黃金鯛魚片	彩椒燒素雞	三杯油豆腐	椒鹽地瓜杏鮑菇	炒青菜	炒青菜	玉米蛋花湯	112	27	30	826