南 商 營 養 午 餐 素 菜 單

2026/11/9~2026/11/20

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
11/9	一	白飯	素排	豆芽炒蛋	豆腐煲	咖哩花椰菜	青菜	青菜	奶茶
11/10	二	白飯	黃金薯餅	醬燒豆乾片	關東煮	絲瓜菇菇	青菜	青菜	玉米濃湯
11/11	三	白飯	素煙鵝	南瓜滑蛋	黑豆乾丁杏鮑菇	滷冬瓜麵輪	青菜	青菜	仙草蜜
11/12	四	白飯	素蘿蔔糕	三杯百頁	玉米炒蛋	什錦羹	青菜	青菜	紫菜湯
11/13	五	蛋炒飯	蔬食炸物	素麻婆豆腐	拌粉條	海根黃豆芽	青菜	青菜	榨菜金針湯
11/16	一	白飯	毛豆炒豆乾	香菇滑蛋	馬蹄條	什錦鮮蔬	青菜	青菜	梅子綠茶
11/17	二	大滷麵	素火腿	海帶三絲	什錦火鍋	豆菊炒小瓜	青菜	青菜	香菇羹湯
11/18	三	白飯	素排	家常豆腐	素水餃*2	鮮菇白菜	青菜	青菜	麥茶
11/19	四	白飯	茄汁豆包	紅絲炒蛋	炸地瓜球	蔬菜粉絲	青菜	青菜	味噌湯
11/20	五	白飯	滷油豆腐	大瓜炒蛋	椒鹽馬鈴薯	奶油燉菜	青菜	青菜	鮮菇湯

工廠名稱:上豪便當廠　　工廠地址:台南市永康區中華西街63巷66號

工廠登記證號碼:99-660825　電話:(06)2322570　傳真:(06)2013075

營養師:楊雅勛　營養字第010886　E-mail:sunhow.bento@gmail.com