

南商營養午餐素菜單

2024/5/6~2024/5/17

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
5/6	一	燕麥飯	素煙鵝	芝麻海帶絲	炸馬蹄條	黃瓜燴雙菇	青菜	青菜	冬粉湯
5/7	二	小米飯	蔬菜排	花瓜素肉燥	素燒什錦	豆芽炒蛋	青菜	青菜	百香椰果
5/8	三	白飯	素排	素炒羊肉	海帶豆乾	素蘿蔔糕	青菜	青菜	清甜筍湯
5/9	四	素香鬆炒飯	蒟蒻炒三鮮	番茄炒蛋	素炒麵腸	素排	青菜	青菜	古早味紅茶
5/10	五	白飯	元氣素肉排	菜脯炒蛋	海苔地瓜	絲瓜麵線	青菜	青菜	菇菇湯
5/13	一	白飯	素炒腰花	素肉末粉絲煲	滑蛋南瓜	素排	青菜	青菜	水果茶
5/14	二	糙米飯	蔬食炸物	素水餃*2	筍乾麵輪	毛豆豆乾	青菜	青菜	玉米濃湯
5/15	三	白飯	火腿素排	土豆麵筋	白醬花椰菜	紫米捲	青菜	青菜	味噌湯
5/16	四	菠菜麵	茄汁豆包	枸杞素雞	鮮蔬炒蛋	玉米奶酥	青菜	青菜	西米露
5/17	五	麥片飯	素排	白菜年糕	翡翠豆腐羹	香菇蒸蛋	青菜	青菜	豆薯三絲湯

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