

南商營養午餐素菜單

2026/9/14~2026/9/24

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
9/14	一	白飯	素排	豆腐煲	梅粉薯條	咖哩鮮蔬	青菜	青菜	冬瓜湯
9/15	二	什錦炒麵	素煙鵝	家常炒蛋	海帶三絲	滷冬瓜	青菜	青菜	奶茶
9/16	三	白飯	蔬食炸物	醬爆豆干	玉米三色炒蛋	奶油花椰菜	青菜	青菜	鮮菇濃湯
9/17	四	白飯	素水餃*2	菜脯炒蛋	什錦百頁	菇燴大瓜	青菜	青菜	梅子綠茶
9/18	五	白飯	黃金捲*1	香菇素肉豆干	蔬菜粉絲	豆菊炒小瓜	青菜	青菜	蛋花湯
9/21	一	白飯	玉米奶酥	番茄豆腐蛋	薑絲麵腸	黑白切	青菜	青菜	冬瓜茶
9/22	二	白飯	素火腿	三杯什錦	炒寬粉	毛豆莢	青菜	青菜	味噌湯
9/23	三	炒飯	醬燒豆包	鮮菇炒蛋	小饅頭*1	海根黃豆芽	青菜	青菜	仙草蜜
9/24	四	白飯	素排	麻婆豆腐	紅絲炒蛋	白菜滷	青菜	青菜	清甜筍絲湯
9/25	五	中秋節放假							

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