

# 南商營養午餐素菜單

2022/1/3-2022/1/19

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
1/3	一	白飯	鳳梨花生麵筋	雙菇白菜	三杯海茸	素排	時令蔬菜	時令蔬菜	水果茶
1/4	二	五穀飯	沙茶素羊肉	毛豆三丁	梅子冬瓜	滷蛋	時令蔬菜	時令蔬菜	味噌湯
1/5	三	日式炒麵	塔香百頁 杏鮑菇	素水餃*2	甘梅地瓜	煎蛋捲	時令蔬菜	時令蔬菜	香甜筍湯
1/6	四	白飯	咖哩雞丁	薑絲麵腸	蔬菜粉絲	三色蛋	時令蔬菜	時令蔬菜	榨菜黃豆芽湯
1/7	五	小米飯	蔬菜排	皇帝豆滷麵輪	滷三角油豆腐	沙茶玉米	時令蔬菜	時令蔬菜	豆薯三絲湯
1/10	一	白飯	牛蒡排	珊瑚豆腐	梅干筍干	菜脯炒蛋	時令蔬菜	時令蔬菜	檸檬山粉圓
1/11	二	糙米飯	麻油腰花	醬燒茄子	海帶三絲	蒸蛋	時令蔬菜	時令蔬菜	玉米湯
1/12	三	什錦炒麵	香酥芋頭餅	什錦滷味	開陽白菜	醬炒年糕	時令蔬菜	時令蔬菜	筍片大骨湯
1/13	四	芝麻飯	茄汁豆包	枸杞南瓜	宮保豆干	茶葉蛋	時令蔬菜	時令蔬菜	薑絲紫菜湯
1/14	五	地瓜飯	元氣素肉排	菇燒凍豆腐	咖哩白花菜	玉米三色	時令蔬菜	時令蔬菜	四神薏仁湯
1/17	一	白飯	獅子頭燴白菜	茄汁洋芋	椒鹽毛豆莢	素煙鵝	時令蔬菜	時令蔬菜	玉米雞湯
1/18	二	小米飯	日式炸豆腐	蜜地瓜	雙菇青花菜	豆芽炒蛋	時令蔬菜	時令蔬菜	冬瓜大骨湯
1/19	三	素炒麵	煙燻肉排	花生豆干	銀絲卷	木耳炒蛋	時令蔬菜	時令蔬菜	綠豆湯

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:吳亭葦

營養字第008519

E-mail:sunhow.lunchbox@gmail.com