南 商 營 養 午 餐 素 菜 單

2022/3/7-2022/3/18

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
3/7	一	白飯	三色雞丁	沙茶炒麵腸	雙色花菜	鮮蔬炒蛋	炒青菜	炒青菜	清香麥茶
3/8	二	小米飯	牛蒡排	榨菜干絲	菇菇豆腐	三色蛋	炒青菜	炒青菜	鮮菇湯
3/9	三	什錦炒麵	毛豆炒豆干	小瓜甜不辣	蠔油海根	翡翠蒸蛋	炒青菜	炒青菜	榨菜素肉湯
3/10	四	白飯	滷三角油豆腐	雪菜炒年糕	泡菜什錦鍋	番茄炒蛋	炒青菜	炒青菜	冬菜冬粉湯
3/11	五	胚芽飯	蜜汁豆包	什錦素肉	鳳梨麵筋	煎蛋捲	炒青菜	炒青菜	高麗菜湯
3/14	一	白飯	麵輪燒肉角	沙茶炒鮮菇	糖醋豆腐	素排	炒青菜	炒青菜	清甜筍湯
3/15	二	地瓜飯	咖哩雞丁	五味醬豆腐	香菇四季豆	海苔蛋卷	炒青菜	炒青菜	芹香蘿蔔湯
3/16	三	鮮蔬炒飯	蔬菜排	蒟蒻炒三鮮	芝麻海帶絲	玉米炒蛋	炒青菜	炒青菜	紫菜 金針菇湯
3/17	四	白飯	筍干素肉	紅燒冬瓜香菇	絲瓜冬粉	黑胡椒毛豆莢	炒青菜	炒青菜	仙草蜜
3/18	五	芝麻飯	三杯豆腐	什錦滷味	紅絲青花菜	枸杞南瓜	炒青菜	炒青菜	味噌湯

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