

南商營養午餐素菜單

2022/5/2-2022/5/13

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
5/2	一	白飯	麵輪燒肉角	五香豆干	雪菜炒年糕	醬燒冬瓜	炒青菜	炒青菜	阿華田
5/3	二	小米飯	雙椒雞丁	蔬菜粉絲	滷什錦	紅絲炒蛋	炒青菜	炒青菜	薑絲冬瓜湯
5/4	三	白飯	五味醬豆腐	榨菜干絲	彩椒炒鮮菇	甘梅地瓜	炒青菜	炒青菜	味噌湯
5/5	四	地瓜飯	蜜汁豆包	茼蒿炒三鮮	韓式黃豆芽	蒸蛋	炒青菜	炒青菜	香甜筍湯
5/6	五	鮮蔬炒飯	沙茶百頁	南瓜螺肉	塔香海茸	山藥捲	炒青菜	炒青菜	仙草蜜
5/9	一	地瓜飯	三色雞丁	沙茶炒麵腸	雙色花菜	素排	炒青菜	炒青菜	豆薯三絲湯
5/10	二	白飯	牛蒡排	菇菇豆腐	蠔油海根	煎蛋捲	炒青菜	炒青菜	古早味紅茶
5/11	三	麥片飯	紅燒獅子頭	泡菜什錦鍋	滷三角油豆腐	豆薯三絲	炒青菜	炒青菜	玉米湯
5/12	四	什錦素炒麵	麻油燒雞	炒四寶	小瓜甜不辣	薑燒南瓜	炒青菜	炒青菜	檸檬汁
5/13	五	胚芽飯	客家小炒	鳳梨麵筋	大瓜什錦	海苔蛋	炒青菜	炒青菜	香菇蔬菜湯

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