

南商營養午餐 素菜單

2026/6/15~2026/6/26

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
6/15	一	白飯	素水餃*2	素肉燥香菇豆干丁	毛豆莢	塔香海茸	青菜	青菜	鮮蔬湯
6/16	二	白飯	茄汁豆包	薑絲麵腸	玉米炒蛋	滷冬瓜	青菜	青菜	QQ奶茶
6/17	三	白飯	蘿蔔燒麵輪	炒四寶	菜脯炒蛋	三杯馬鈴薯	青菜	青菜	冬瓜檸檬
6/18	四	芝麻香鬆飯	素排	番茄豆腐炒蛋	炸黃金球	素肉末粉絲	青菜	青菜	滷羹湯
6/19	五	端午節							
6/22	一	白飯	素排	菇菇炒蛋	素麻婆豆腐	絲瓜麵筋	青菜	青菜	薑絲大瓜湯
6/23	二	白飯	素煙鵝	海帶豆干絲	鮮蔬炒蛋	奶油花椰菜	青菜	青菜	清香麥茶
6/24	三	白飯	泡菜豆腐	紅絲木耳炒蛋	素蘿蔔糕	豆菊炒小瓜	青菜	青菜	筍絲香菇湯
6/25	四	白飯	蔬食鹽水雞	家常豆腐	馬蹄條	鮮菇大瓜	青菜	青菜	玉米濃湯
6/26	五	胚芽飯	炸物什錦	黑豆干丁杏鮑菇	素火腿毛豆	四季豆玉米筍	青菜	青菜	水果愛玉

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:楊雅勳 營養字第010886 E-mail:sunhow.bento@gmail.com