

南商營養午餐素菜單

2025/10/7~2025/10/17

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
10/6	一	中秋節							
10/7	二	白飯	素煙鵝	什錦豆腐	絲瓜麵筋	素炒年糕	青菜	青菜	鮮菇湯
10/8	三	白飯	素排	素炒豆乾	塔香海茸	大瓜炒蛋	青菜	青菜	金桔檸檬
10/9	四	胚芽飯	蔬食炸物	紅絲炒蛋	照燒百頁	香菇花椰菜	青菜	青菜	古早味紅茶
10/10	五	國慶日							
10/13	一	白飯	香滷油豆腐	鮮蔬炒蛋	海苔地瓜	清炒四季豆	青菜	青菜	玉米濃湯
10/14	二	白飯	醬燒豆包	咖哩毛豆	素螞蟻上樹	絲瓜菇菇	青菜	青菜	阿華田
10/15	三	白飯	素蘿蔔糕	薑絲麵腸	海結香菇麵輪	小瓜玉米筍	青菜	青菜	蛋花湯
10/16	四	白飯	素排	彩蔬豆干絲	紅絲炒蛋	菇燴白菜	青菜	青菜	冬瓜檸檬
10/17	五	小米飯	素火腿	炒四寶	菜脯炒蛋	黃金球*1	青菜	青菜	清甜筍湯

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