

南商營養午餐素菜單

2022/10/10~2022/10/21

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
10/10	一	國慶日不供餐							
10/11	二	白飯	元氣素肉排	醬燒凍豆腐	花椰菜炒玉米筍	菜脯蛋	青菜	青菜	水果茶
10/12	三	白飯	鐵板豆腐	醬炒年糕	沙茶菇菇	海帶豆干	青菜	青菜	蔬菜湯
10/13	四	白飯	銀芽素肉絲	五味醬豆腐	鳳梨炒木耳	玉米三色	青菜	青菜	香甜筍湯
10/14	五	芝麻飯	素煙鵝	茼蒿炒三鮮	炸雙丁	筍絲三彩	青菜	青菜	馬鈴薯玉米湯
10/17	一	白飯	香滷豆干	宮保雞丁	鮮菇燴絲瓜	鮮蔬炒蛋	青菜	青菜	冬菜冬粉湯
10/18	二	胚芽飯	香菇麵輪	素水餃	百頁杏鮑菇九層塔	滷蛋	青菜	青菜	百香綠茶
10/19	三	白飯	火腿素排	豆腐粉絲煲	塔香茄子	炒甜不辣	青菜	青菜	薑絲冬瓜湯
10/20	四	大滷麵	三杯麵腸	毛豆劍筍	洋芋三絲	玉米奶酥	青菜	青菜	西米露
10/21	五	小米飯	牛蒡排	珊瑚豆腐	梅干筍干	椒鹽毛豆莢	青菜	青菜	瓜仔素雞湯

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.lunchbox@gmail.com