

南 商 營 養 午 餐 素 菜 單

2025/11/3~2025/11/14

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
11/3	一	白飯	素煙鵝	炒四寶	海芽炒蛋	菇燴白菜	青菜	青菜	古早味紅茶
11/4	二	白飯	什錦羹	海帶三絲	菜脯炒蛋	蜜地瓜	青菜	青菜	紫菜金針湯
11/5	三	白飯	素排	家常豆腐	薑絲麵腸	梅子冬瓜	青菜	青菜	金桔檸檬
11/6	四	海苔芝麻飯	梅干扣肉	素炒豆乾	馬蹄條	香菇花椰菜	青菜	青菜	薑絲冬瓜湯
11/7	五	白飯	素火腿	香滷豆腐	豆芽炒蛋	小瓜玉米筍	青菜	青菜	冬菜冬粉湯
11/10	一	白飯	素排	咖哩豆腐	茼蒿鮮蔬	海根黃豆芽	青菜	青菜	香醇奶茶
11/11	二	白飯	黃金薯餅	彩蔬豆干絲	大瓜炒蛋	清炒四季豆	青菜	青菜	味噌湯
11/12	三	白飯	醬燒豆包	玉米炒蛋	素炒年糕	菇燴白菜	青菜	青菜	仙草蜜
11/13	四	鮮蔬炒麵	素蘿蔔糕	胡麻豆腐	鳳梨麵筋	毛豆莢	青菜	青菜	蛋花湯
11/14	五	白飯	素煙鵝	海芽炒蛋	山藥捲*1	什錦百頁	青菜	青菜	菇菇湯

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