

# 南商營養午餐素菜單

2022/11/7~2022/11/18

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	湯
11/7	一	白飯	蔬菜排	薑絲麵腸	沙茶玉米	鮮蔬蛋	青菜	青菜	紅茶
11/8	二	炒飯	咖哩素雞	鮮蔬腐皮	蔬菜粉絲	蜜香地瓜	青菜	青菜	玉米湯
11/9	三	白飯	蘿蔔燒麵輪	素水餃	百頁杏鮑菇九層塔	涼拌海帶絲	青菜	青菜	白菜筍絲湯
11/10	四	五穀飯	牛蒡排	醬炒年糕	什錦火鍋	番茄炒蛋	青菜	青菜	阿華田
11/11	五	白飯	素肉燥油豆腐	綜合鹹酥雞	花椰菜炒玉米筍	滷雙結	青菜	青菜	鮮蔬湯
11/14	一	白飯	香菇麵輪	珊瑚豆腐	素蘿蔔糕	煎蛋捲	青菜	青菜	梅子綠茶
11/15	二	芝麻飯	三色雞丁	鳳梨麵筋	黃瓜燴雙菇	玉米奶酥	青菜	青菜	冬菜冬粉湯
11/16	三	白飯	素煙鵝	鮮蔬茼蒿	炒四寶	涼拌海帶絲	青菜	青菜	芹菜蘿蔔湯
11/17	四	胚芽飯	麻油腰花	洋芋三絲	魚香茄子	薑燒南瓜	青菜	青菜	蛋花湯
11/18	五	白飯	蜜汁豆包	山藥捲	黑胡椒 毛豆莢	塔香海茸	青菜	青菜	冬瓜茶

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