

南商營養午餐素菜單

2021/11/8-2021/11/19

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜
11/8	一	白飯	宮保麵腸	糖醋豆腐	小瓜甜不辣	鮮蔬炒蛋	炒青菜	炒青菜
11/9	二	小米飯	元氣素肉排	咖哩雞丁	黃瓜燴雙菇	滷蛋	炒青菜	炒青菜
11/10	三	豆菜麵	茄汁豆包	四季豆炒茼蒿	塔香海茸	煎蛋捲	炒青菜	炒青菜
11/11	四	燕麥飯	素排	筍乾素肉	紅燒冬瓜香菇	毛豆劍筍	炒青菜	炒青菜
11/12	五	白飯	三杯豆腐	什錦滷味	紅絲青花菜	蒸蛋	炒青菜	炒青菜
11/15	一	白飯	沙茶素洋蔥	番茄豆腐	洋芋三絲	海芽炒蛋	炒青菜	炒青菜
11/16	二	地瓜飯	素排	皇帝豆小豆菊 杏鮑菇	鮮蔬炒腰花	豆腐粉絲煲	炒青菜	炒青菜
11/17	三	炒意麵	綜合鹹酥雞	泡菜豆腐	涼拌海帶絲	枸杞南瓜	炒青菜	炒青菜
11/18	四	白飯	五香豆干	山藥燉雞	肉燥敏豆	筍絲炒蛋	炒青菜	炒青菜

11/19	五	麥片飯	素排	素薑母鴨	百頁什錦魯	沙茶炒鮮菇	炒青菜	炒青菜
-------	---	-----	----	------	-------	-------	-----	-----

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:吳亭葦 營養字第008519 E-mail:sunhow.lunchbox@gmail.com

湯

麥茶QQ

蔬菜湯

四神湯

味噌湯

水果茶

豆花甜湯

榨菜素肉湯

玉米蔬菜湯

胡瓜湯

山粉圓