

# 南商營養午餐素菜單

2022/9/12~2022/9/23

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜
9/12	一	白飯	牛蒡排	客家小炒	炒蘿蔔糕	黑胡椒毛豆莢	炒青菜	炒青菜
9/13	二	炒飯	素煙鵝	茼蒿炒三鮮	咖哩洋芋	日式豆腐	炒青菜	炒青菜
9/14	三	白飯	銀芽素肉絲	毛豆百頁	花生麵筋	鮮蔬蛋	炒青菜	炒青菜
9/15	四	糙米飯	蔬菜排	香菇素肉燥	花椰菜炒玉米筍	枸杞南瓜	炒青菜	炒青菜
9/16	五	白飯	蜜汁豆包	綜合鹹酥雞	香滷豆干	炒四寶	炒青菜	炒青菜
9/19	一	白飯	火腿素排	五味醬豆腐	炒麵腸	山藥捲	炒青菜	炒青菜
9/20	二	炒麵	筍干素肉	蒸蛋	酸甜小黃瓜	沙茶菇菇	炒青菜	炒青菜
9/21	三	白飯	宮保雞丁	芋頭餅+薯條	醬炒年糕	珊瑚豆腐	炒青菜	炒青菜
9/22	四	白飯	香菇麵輪	素水餃	杏鮑菇九層塔	紅絲炒蛋	炒青菜	炒青菜
9/23	五	白飯	黃帝豆燒排骨	豆腐粉絲煲	醬燒茄子	三杯什錦	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

榨菜素肉湯

可可亞

麵線湯

玉米蛋花湯

冬瓜茶

紫菜蛋花湯

古早味紅茶

味噌湯

仙草蜜

蘿蔔玉米湯

