

上豪團膳 4月6日~4月15日(第九、十週)台南高商菜單

日期	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	清明連假		白飯	炒意麵	胚芽飯	白飯	白飯	炒飯	白飯	白飯
主菜			炸豬排	韓式炒雞	涼拌花枝	蒜味雞	麻油肉片	宮保雞	三杯豬柳	炸雞排
			BBQ 翅腿	地瓜球	蜜汁雞	蘿蔔糕	烤翅腿	客家小炒	小胖果	肉燥貢丸
副菜			海苔蛋	壽司	蒸蛋	日式豆腐	玉米蛋	小湯包	關東煮	起司馬鈴薯
			青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品			珍珠奶茶	什錦蔬菜湯	清香麥茶	紫菜蛋花湯	檸檬愛玉	魚丸湯	竹筍排骨湯	冬瓜茶
營養分析 (份數)	全穀雜糧類： 豆魚蛋肉類： 乳品類：0 蔬菜類： 水果類：0 油脂與堅果種子：	全穀雜糧類： 豆魚蛋肉類： 乳品類：0 蔬菜類： 水果類：0 油脂與堅果種子：	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：1.8 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.1 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2 乳品類：0 蔬菜類：1.8 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：2.1 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：3
蛋白質(g)			31	27	32	29	32	33	29	29
脂肪(g)			27	24	27	24	27	28	25	26
醣類(g)			100	102	97	102	101	103	105	103
熱量(kcal)			791	748	776	757	795	812	774	775

營養師：吳亭葦

證書字號：008519

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

豬肉產地：台灣

工廠登記證號碼：99-660825

電話：(06) 2322570

傳真：(06) 2013075

E-Mail：sunhow.lunchbox@gmail.com