

上豪團膳 5月20日~5月31日(第十五~十六週)台南高商菜單

日期	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	
主食	白飯	炒飯	白飯	白飯	白飯	白飯	鍋燒意麵	白飯	白飯	白飯	
主菜	三杯雞	烤雞堡	回鍋肉片	起司燒雞	日式燒肉	鐵路豬排	咕咕炸雞	BBQ 烤雞腿排	椒麻豬	叉燒豬肉	
	八寶肉燥	香草肉絲	浮水魚羹	洋蔥蛋	土魷魚條 (1條/人)	雞蓉玉米	什錦百頁	香菇蒸蛋	蒜香蟹肉	五味豆腐	
副菜	蘿蔔糕 (1個/人)	紅油抄手	香酥芋丸 (1個/人)	南洋豆腐	炒甜不辣	滷味	海苔蛋 (1個/人)	炸地瓜球	煉乳小饅頭 (1個/人)	涼拌寬粉	
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	榨菜肉絲湯	愛玉甜湯	薑絲紫菜湯	柳橙綠茶	雞湯	珍珠奶茶	鍋燒意麵湯	味噌湯	鳳梨冰茶	貢丸湯	
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.6 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.6 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.6 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質 (g)	32.4	31.9	33	32.8	33	33	33.5	34	32.4	33	
脂肪 (g)	27.5	28	28.5	28	28.5	28.5	29.5	29.5	27.5	28	
醣類 (g)	97.5	99	101	100.5	99	97.5	100.5	97.5	97.5	98	
熱量 (kcal)	767	776	792	785	786	779	801.5	791	767	777	

營養師：楊雅勛

工廠名稱：上豪便當廠

工廠登記證號碼：99-660825

證書字號：010886

工廠地址：台南市永康區中華西街 63 巷 66 號

電話：(06) 2322570

傳真：(06) 2013075

豬肉產地：台灣

E-Mail：sunhow.bento@gmail.com