

# 上豪團膳 6月17日~6月27日(第十九~二十週)台南高商菜單

日期	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	
主食	白飯	海鮮蛋炒飯	白飯	白飯	白飯	麻醬麵	白飯	白飯	白飯		
主菜	薑汁燒肉	芝麻翅腿	BBQ豬排	干貝燒雞	高昇排骨	雞肉捲	糖醋魚	蒜泥肉片	香酥雞腿	快樂放暑假 (休業式)	
	柳葉魚薯條	什錦滷味	百頁杏鮑菇	揚出豆腐	什錦火鍋	魚香肉絲	麻婆豆腐	肉燥滷蛋	五味豆腐		
副菜	炭烤甜不辣片 (1個/人)	黃金球 (1個/人)	炒寬冬粉	燒賣 (1個/人)	炒海帶絲	南瓜滑蛋	煉乳銀絲卷 (1個/人)	關東煮	焗烤地瓜		
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜		
湯品	古早味紅茶	魚丸湯	玉米蛋花湯	百香果汁	味噌湯	檸檬紅茶	紫菜金針湯	冬菜粉絲湯	仙草蜜		
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：5.7 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：2.9	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：3	全穀雜糧類：5.7 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：2.8	全穀雜糧類：5.6 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：2.7	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：5.8 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：3	全穀雜糧類：6 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：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：2.7	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：3.2		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
蛋白質 (g)	30.9	32.4	31.1	30.9	32.4	32	31.7	33.1	33.8		
脂肪 (g)	27.5	28.5	27	27	27.5	28.5	27.5	27.5	30.5		
醣類 (g)	92	97.5	93	92	97.5	94.5	97.5	97.5	97.5		
熱量 (kcal)	739	776	739.5	733	767	762.5	764	770	800		

營養師：楊雅勳

證書字號：010886

豬肉產地：台灣

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

E-Mail：[sunhow.bento@gmail.com](mailto:sunhow.bento@gmail.com)