上豪團膳 10月20日~10月31日 (第九~十週) 台南高商菜單

日期	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	五色涼麵	光復節補假	白飯	白飯	香菇肉羹麵	白飯	白飯
主菜	鹽水雞/炒	蒜泥豬排/煮	炭烤雞翅/烤	蒙古烤肉/炒		BBQ 雞腿排	醬燒豬/炒	脆皮炸雞排	沙茶肉片/炒	泰式椒麻雞/炒
	玉米奶酥/炸	黑白切/煮	筍絲木耳炒蛋/炒	香煎雞肉捲/煎 (一人一個)		肉燥丸子/煮	焗烤玉米/烤	綜合火鍋/煮	黃金炸魚	三杯百頁杏鮑菇/炒
副菜	涼拌寬粉/煮	什錦鮮蔬/炒	和風煎餃/煎	蒼蠅頭/炒		海苔地瓜/炒	蕃茄蛋/炒	日式蒸蛋/蒸	煉乳饅頭/蒸 (一人一個)	古早味米血/蒸
	青菜	青菜	青菜	青菜		青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	冬瓜檸檬	魚丸湯	梅子綠茶	高麗菜蛋花湯		阿華田	肉燥米苔目湯	肉羹湯	仙草蜜	鮮蔬湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：5.6 豆魚蛋肉類：2.5 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：5.4 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：2.6	全穀雜糧類：5.6 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：2.9	全穀雜糧類：5.5 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：5.5 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：2.9	全穀雜糧類：5.7 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：5.8 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	全穀雜糧類：5.6 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：3	全穀雜糧類：5.5 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
蛋白質(g)	30.2	31.2	33	32.1		32.8	31.8	32.7	30.9	31.4
脂肪(g)	26.5	26.5	29	29.5		29	28	29	28	28
醣類(g)	91.5	88.5	91.5	90		90	93	94.5	91.5	90
熱量(kcal)	725	717	759	754		752	751	770	742	738

營養師：楊雅勳

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