

上豪團膳 10月7日~10月17日 (第七~八週) 台南高商菜單

日期	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	中秋節補假	白飯	廣東粥	白飯	國慶日	白飯	白飯	港式炒麵	白飯	白飯
主菜		宮保雞丁/炒	鐵路豬排/烤	椒鹽雞丁/炸		咖哩豬/煮	咕咕雞腿堡/炸	醬燒排骨/煮	沙拉雞堡/煎	春川炒雞/炒
		麻婆豆腐/煮	刈包+鹹菜/蒸	柴魚照燒花枝丸/燒		炸蝦天婦羅/炸	肉燥豆腐/煮	BBQ 雞翅/烤	蔥爆肉片/炒	壽喜燒/煮
副菜		韓式年糕/炒	大瓜炒蛋/炒	洋蔥炒蛋/炒		焗烤馬鈴薯/烤	日式蒸蛋/蒸	港式蘿蔔糕/烤	紅絲炒蛋/炒	清炒甜不辣/炒
		青菜	青菜	青菜		青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品		鮮菇湯	金桔檸檬	古早味紅茶		味噌湯	阿華田	刺瓜魚丸湯	冬瓜檸檬	筍絲肉絲湯
營養分析 (份數)		全穀雜糧類：5.4 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：2.8	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：2.6	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：3		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：3	全穀雜糧類：5.7 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：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：2.7 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：5.5 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：2.8
蛋白質 (g)		31.9	31.4	31.1		31.8	32.5	33	31.4	31.4
脂肪(g)		28	26.5	28		28.5	28.5	29	28	27.5
醣類(g)		88.5	90	93		93	93	91.5	90	90
熱量 (kcal)		734	724	749		756	759	759	738	733

營養師：楊雅勛

證書字號：010886

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

豬肉產地：台灣

E-Mail：sunhow.bento@gmail.com