

上豪團膳 11月3日~11月14日 (第十一~十二週) 台南高商菜單

日期	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	茄汁蛋炒飯	白飯	白飯	白飯	鍋燒意麵	白飯	白飯	白飯	白飯
主菜	韓式炒雞/炒	蠔油豬排/烤	椒鹽雞柳條/炸	醬燒豬肉/炒	蒜泥肉片/煮	咋啦炸雞	日式咖哩豬	糖醋豬/煮	蒲燒鯛魚/烤	京醬豬肉/炒
	蔥油餅/煎	壽喜燒/煮	家常豆腐/炒	皮蛋豆腐/蒸	土魷魚條/煎 (一人一個)	日式火鍋/煮	麥克雞塊/炸	和風煎蛋 (一人一個)	梅香翹腿/煮	蒼蠅頭/炒
副菜	小湯包/蒸 (一人一個)	港式蘿蔔糕/煎 (一人一個)	照燒花枝丸/燒 (一人一個)	馬蹄條/炸 (一人一個)	洋蔥炒蛋	焗烤花椰菜	香Q滷蛋/煮 (一人一個)	炭烤地瓜 (一人一個)	胡麻豆腐/炒	港式燒賣/蒸 (一人一個)
	青菜	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	紫菜金針湯	金桔檸檬	冬瓜排骨湯	冬菜冬粉湯	香醇奶茶	味噌湯	仙草蜜	酸辣湯	菇菇湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：5.7 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.2 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：2.7 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：5.5 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.2 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：2.7 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：5.5 豆魚蛋肉類：2.8 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：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：3.1	全穀雜糧類：5.6 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.1 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：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.2 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：1.2 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：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9
蛋白質(g)	32.2	31.6	31.1	31.2	31.9	32	31.9	30.8	32	31.1
脂肪(g)	28.5	27.5	27.5	28.5	28.5	29	28.5	27	29	28
醣類(g)	91.5	91.5	88.5	89.5	89	94.5	89.5	91.5	90	88.5
熱量(kcal)	751	740	726	739	740	767	742	732	749	730

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

E-Mail：sunhow.bento@gmail.com

豬肉產地：台灣