

上豪團膳 12月1日~12月12日(第十五~十六週) 台南高商菜單

日期	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	商科技藝競賽全校停課				白飯	白飯	義大利麵	白飯	白飯	白飯
主菜					椒鹽雞丁	蜜汁排骨	咔啦雞腿堡	黑胡椒醬雞排	蒙古烤肉	青花椒麻雞
					關東煮	咖哩雞丁	翡翠蒸蛋	肉燥滷丸	黃金柳葉魚	茄汁豆腐
副菜					紅油抄手	炭烤小饅頭 (一人一個)	三杯甜不辣	梅花肉圓 (一人一個)	波波起司玉米	煎蛋捲 (一人一個)
					青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品					冬瓜茶	仙草凍奶茶	玉米濃湯	阿華田	蛋花湯	貢丸湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類： 豆魚蛋肉類： 乳品類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子：	全穀雜糧類： 豆魚蛋肉類： 乳品類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子：	全穀雜糧類： 豆魚蛋肉類： 乳品類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子：	全穀雜糧類： 豆魚蛋肉類： 乳品類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子：	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：2.9	全穀雜糧類：5.8 豆魚蛋肉類：2.9 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：5.8 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：3.1	全穀雜糧類：5.7 豆魚蛋肉類：2.9 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：1.2 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：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質 (g)					31.6	33.1	32.4	32.9	31.3	31.1
脂肪(g)					28	29.5	29.5	28.5	28	27.5
醣類(g)					91.5	93	93	91.5	90	88.5
熱量 (kcal)					745	769	767	754	737	726

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