

上豪團膳 12月15日~12月26日(第十五~十六週) 台南高商菜單

日期	12/15	12/16	12/17	12/18 運動會便當	12/19 運動會便當	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	日式蛋包飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	義大利麵		白飯
主菜	醬燒雞	咔啦脆雞	日式燒肉	鐵路大排	夜市炭烤雞排	咔啦雞腿堡	咖哩豬	紐澳良雞腿排	行憲紀念日	奶香肉片
	奶香南瓜滑蛋	什錦滷味	黃金麵包蝦	蜜汁雞	韓式豬肉	肉末蒸蛋	照燒雞	檸檬雞柳條(一人一個)		BBQ翅腿
副菜	紅油抄手(一人兩個)	奶皇包(一人一個)	螞蟻上樹	荷包蛋	炭烤香腸	關東煮	韓式魚板	聖誕Pizza分享餐	行憲紀念日	焗烤培根
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜		青菜
湯品	黑糖珍奶	紫菜蛋花湯	冬至紅豆燒湯圓	鋁箔包飲料	鋁箔包飲料	布丁奶茶	味噌湯	巧達濃湯		冬瓜茶
營養分析(份數)	全穀雜糧類：5.6 豆魚蛋白質類：2.8 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：5.5 豆魚蛋白質類：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：5.6 豆魚蛋白質類：2.9 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：5.9 豆魚蛋白質類：2.7 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：5.6 豆魚蛋白質類：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：5.6 豆魚蛋白質類：2.9 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：5.8 豆魚蛋白質類：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 豆魚蛋白質類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：1.2 油脂與堅果種子：3		全穀雜糧類：5.7 豆魚蛋白質類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9
蛋白質(g)	32	31.4	32.7	31.9	31.6	33	32.4	32.9		32.5
脂肪(g)	28	27.5	30	28.5	28	30	29.5	29.5		28.5
醣類(g)	90	90	90	94.5	91.5	91.5	93	91.5		93
熱量(kcal)	740	733	761	762	745	768	767	763		759

營養師：楊雅勛

證書字號:010886

工廠名稱：上豪便當廠

工廠地址：臺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