

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	行憲 紀念日	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		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		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：2.8	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：2.8	全穀雜糧類：5.6 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：3.1	全穀雜糧類：5.9 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：3	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：5.6 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：3.1	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：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
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

工廠名稱：上豪便當廠

工廠登記證號碼：99-660825

E-Mail：sunhow.bento@gmail.com

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