

上豪團膳 12月29日~1月9日(第十八~十九週) 台南高商菜單

日期	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	大阪燒炒飯	白飯	元旦	白飯	白飯	香菇肉羹麵	白飯	白飯	白飯
主菜	黑胡椒豬柳	韓式年糕燒雞	咔啦炸雞		沙茶豬	蒲燒鯛魚	鐵板鹹豬肉	黃金炸雞腿	照燒豬	京醬炒雞
	黃金薯餅 (一人一個)	三杯什錦	椒鹽百頁		泰式拌花枝	夜市排骨酥	麥克雞塊 (一人兩個)	肉燥滷蛋	五更腸旺	客家小炒
副菜	螞蟻上樹	紅豆包 (一人一個)	奶香滑蛋		玉米蛋	關東煮	夯燒地瓜 (一人一個)	茄汁豆腐	焗烤馬鈴薯	美味蝦捲 (一人一個)
	青菜	青菜	青菜		青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	冬瓜茶	蔬菜湯	梅子綠茶		貢丸湯	阿華田	滷麵羹	味噌湯	紅茶QQ	蛋花湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.2 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： 3.1	全穀雜糧類： 5.8 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：6.4 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種 子：3.2	全穀雜糧類：5.8 豆魚蛋肉類：3 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：3 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：3 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：3 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：3 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： 3 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： 3 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)	33.5	33.4	35.3		34.1	34.1	34.1	34.1	34.1	34.1
脂肪(g)	29.5	29	31		29.5	29.5	29.5	29.5	29.5	29.5
醣類(g)	100.5	94.5	103.5		94.5	94.5	94.5	94.5	94.5	94.5
熱量 (kcal)	801.5	773	834		780	780	780	780	780	780

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