

# 上豪團膳 2月17日~2月27日(第三~四週) 台南高商菜單

日期	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	白飯	日式炒麵	白飯	鍋燒意麵	白飯	白飯	
主菜	糖醋雞	薑汁燒肉	南洋雞	黃金炸豬	椒麻雞	紐澳良雞腿排	日式燒肉	咋啦炸雞	香草豬	和平紀念 日 放假
	蔥燒豆腐	BBQ翅腿	豆腐煲	綜合甜不辣	鮮蔬蛋	香Q滷蛋 (一人一個)	黃金炸魚	杏鮑菇百頁	蕃茄蛋	
副菜	XO醬蘿蔔糕	玉米蛋 (一人一個)	花生米血	螞蟻上樹	春捲 (一人一個)	黑白切	麻辣乾鍋	和風蒸蛋	咖哩火腿	
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	香醇奶茶	金針紫菜湯	豚骨湯	仙草蜜	魚丸湯	阿華田QQ	關東煮湯	愛玉水果茶	筍絲肉絲湯	
營養 分析 (份數)	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: 2.8	全穀雜糧類: 5.2 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: 5.5 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: 2.8	全穀雜糧類: 5.7 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	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: 3.2	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: 2.8	全穀雜糧類: 5.9 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: 5.6 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	全穀雜糧類: 5.3 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: 5.3 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
蛋白質(g)	33.4	32.9	32.8	33.2	32.5	33.4	32.9	33.7	32.4	
脂肪(g)	28.5	29.5	28.5	29.5	30	28.5	29.5	30	29	
醣類(g)	94.5	85.5	90	93	93	94.5	96	91.5	87	
熱量(kcal)	768	739	748	770	772	768	781	771	739	

營養師: 楊雅勛

工廠名稱: 上豪便當廠

工廠登記證號碼: 99-660825

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 E-Mail: [sunhow.bento@gmail.com](mailto:sunhow.bento@gmail.com)

豬肉產地: 台灣