

上豪團膳 5月26日~6月6日 (第十七~十八週) 台南高商菜單

日期	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
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	端午節補假	義大利麵	白飯	白飯	白飯	白飯
主菜	鐵路炸大排	白醬奶油雞	客家鹹豬肉	脆皮香雞排		咋啦雞腿堡	蜜汁排骨	炸蝦天婦羅	日式燒肉	蒜香雞肉
	麻婆豆腐	關東煮	蔥爆豆乾	魚香肉絲		香草培根	肉燥滷蛋	壽喜燒	麥克雞塊	客家小炒
副菜	焗烤海苔地瓜	和風餃子 (一人兩個)	茶碗蒸	日式豆腐		彈牙肉圓 (一人一個)	韓式步隊鍋	玉米蛋捲 (一人一個)	炭烤甜不辣	白菜魚羹
	青菜	青菜	青菜	青菜		青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	金桔檸檬	酸辣湯	筍絲金針湯	紅豆湯		QQ阿華田	味噌湯	古早味紅茶	貢丸湯	紫菜蛋花湯
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: 3.2	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: 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: 5.8 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	全穀雜糧類: 5.8 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	全穀雜糧類: 5.6 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	全穀雜糧類: 5.6 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	全穀雜糧類: 5.4 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: 5.5 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: 2.7
蛋白質 (g)	33.4	33.2	32.8	33.2		32.7	32.3	32.3	31.2	32.1
脂肪 (g)	30.5	29	28.5	29.5		29	28.5	29	27.5	27.5
醣類 (g)	94.5	93	90	93		94.5	91.5	91.5	88.5	90
熱量 (kcal)	786	766	748	770		770	752	756	726	736

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

豬肉產地: 台灣