

上豪團膳 6月9日~6月20日 (第十九~二十週) 台南高商菜單

日期	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	白飯	港式煲仔飯	白飯	白飯	韓式黑炸醬麵	白飯	白飯
主菜	薑汁燒肉	紐澳良雞腿排	泡菜肉片	椒麻炸雞翅	味噌燒肉	咖哩肉片	香酥雞排	高昇排骨	干貝燒雞	BBQ 豬排
	蕃茄蛋	大瓜炒蛋	炸魚薯條	肉燥滷蛋	三杯黑輪豆干	黃金柳葉魚	府城滷味	百頁什錦	義式肉醬丸子	揚出豆腐
副菜	關東煮	日式蝦捲 (一人一個)	蘿蔔糕 (一人一個)	家常豆腐	培根什錦	玉米蛋	豬肉餡餅 (一人一個)	蜜汁貢丸 (一人一個)	炭烤地瓜 (一人一條)	三色蛋
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	瓜仔雞湯	布丁阿華田	筍絲香菇湯	酸辣湯	水果愛玉	紅豆湯圓	玉米蛋花湯	味噌湯	百香椰果QQ	芹菜魚丸湯
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: 1.5 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: 3.1 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: 5.7 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	全穀雜糧類: 5.7 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: 5.7 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: 5.8 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: 5.9 豆魚蛋肉類: 3.2 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: 2.7 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: 5.8 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: 2.8	全穀雜糧類: 5.5 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: 2.7
蛋白質 (g)	32.3	35	32.5	33.9	31.8	32.7	35.7	32	32.7	33.5
脂肪 (g)	28	30	28.5	30	27.5	29	32	28	28	28.5
醣類 (g)	91.5	96	93	93	93	94.5	96	94.5	94.5	90
熱量 (kcal)	747	794	759	778	747	770	815	758	761	751

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

上豪團膳 6月23日~6月27日 (第二十一週) 台南高商菜單

日期	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	起司部隊 泡麵鍋	白飯	白飯	白飯
主菜	脆皮雞肉捲	鹹豬肉	烤豬排	和風燒雞	BBQ 烤雞翅
	炭燒翅腿	韓式蒸雞蛋	黑白切	香草火腿	椒鹽大黑輪
副菜	南瓜滑蛋	雙色地瓜球	花生麵筋	翡翠燒賣	三色蛋 (一人一個)
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	珍波椰奶茶	海鮮巧達濃湯	冬菜粉絲湯	嫩仙草奶茶	胡椒雞湯
營養 分析 (份數)	全穀雜糧類: 5.9 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: 5.7 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	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	全穀雜糧類: 5.7 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: 2.8 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)	34.3	32.5	32.1	31.8	32.3
脂肪(g)	30	29	27.5	27.5	27.5
醣類(g)	96	93	90	93	91.5
熱量 (kcal)	791	763	736	747	743

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