

上豪團膳 1月12日~1月23日(第二十~二十一週) 台南高商菜單

日期	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	鍋燒意麵	白飯	白飯	白飯	白飯	停餐一天	乾拌麻油麵線	白飯	白飯
主菜	咋啦雞腿排	椒鹽排骨	三杯炒雞	沙嗲豬排	茄汁魚柳 (2條/人)	日式燒肉		無骨雞排	京醬炒雞	蒜泥豬肉
	蔥燒培根	起司馬鈴薯	酸辣寬粉	壽喜火鍋	菇菇豬肉	香酥雞柳條 (一人一個)		麻辣燙	南瓜滑蛋	肉燥丸子
副菜	蕃茄蛋	蘿蔔糕 (一人一個)	照燒花枝丸 (一人一個)	黃金球	肉圓 (一人一個)	三色蒸蛋		揚出豆腐	小籠湯包 (一人一個)	海苔蛋
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜		青菜	青菜	青菜
湯品	椰果奶茶	麵湯	菇菇豆腐湯	古早味紅茶	紫菜蛋花湯	清香麥茶		雞湯	關東煮湯	奶酪 黑糖奶茶
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：2.9	全穀雜糧類：6.3 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：3 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：5.6 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：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：5.8 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：5.7 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：2.9	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：2.9	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：3
蛋白質 (g)	33.4	33.7	33.7	32.3	33.1	34.1		31.8	31.4	32.7
脂肪(g)	29	29	28.5	28	28.5	29.5		28	28	29
醣類(g)	94.5	102	91.5	91.5	97.5	94.5		93	90	94.5
熱量 (kcal)	773	804	757	747	779	780		751	738	770

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