上豪團膳 10月27日~11月6日 (第九～十週) 台南高商菜單

日期	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	光復節補假	白飯	白飯	白飯	肉鬆鳳梨炒飯	白飯	炒泡麵	白飯	白飯	白飯
主菜		椒麻雞	高昇排骨	脆皮炸雞排	蜜汁雞排	醬燒雞肉	鹽酥雞	回鍋肉	蠔油雞肉	BBQ豬排
		紅絲炒蛋	肉燥滷蛋	麥克雞塊	什錦滷味	照燒花枝丸	三杯什錦	海芽玉米炒蛋	揚出豆腐	白菜魚羹
副菜		煉乳饅頭	涼拌豆腐	海苔地瓜	洋蔥炒蛋	螞蟻上樹	港式蘿蔔糕	小籠包	玉米奶酥	金菇燴南瓜
		青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品		阿華田	玉米蛋花湯	百香愛玉	魚丸湯	古早味紅茶	麵湯	筍片排骨湯	貢丸湯	冬瓜檸檬
營養分析(份數)		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：5.8 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：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：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：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3	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：5.7 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：2.8	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：3.1	全穀雜糧類：5.7 豆魚蛋肉類：2.6 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)		33.7	33.4	32.7	34.1	31.1	33.1	33.2	32	31.1
脂肪(g)		28.5	29	29	29.5	28	28.5	28.5	29	27.5
醣類(g)		91.5	94.5	94.5	94.5	93.5	97.5	93	94.5	93
熱量(kcal)		757	773	770	780	751	779	761	767	744

營養師：楊雅勛　　證書字號:010886

豬肉產地：台灣

工廠名稱：上豪便當廠　　工廠地址:台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