上豪團膳 11月9日~11月20日 (第十一～十二週) 台南高商菜單

日期	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	白飯	茄汁蛋炒飯	白飯	大滷麵	白飯	白飯	白飯
主菜	黃金炸豬排	咖哩雞	糖醋豬肉	紐澳良雞腿排	蒙古烤肉	韓式炒雞	BBQ雞翅	蒜泥白肉	三杯雞	沙茶豬肉
	家常豆腐	日式蒸蛋	肉燥滷丸	三杯百頁 杏鮑菇	香煎魚條	蒼蠅頭	什錦火鍋	海苔蛋捲	茄汁蝦捲	肉燥油豆腐
副菜	清炒甜不辣	水餃*2	拌粉條	起司玉米	關東煮	馬蹄條	港式燒賣	客家炒蘿蔔糕	蔬菜粉絲	大瓜滑蛋
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	奶茶	魚丸湯	仙草蜜	紫菜蛋花湯	榨菜金針湯	梅子綠茶	香菇肉羹湯	麥茶	味噌湯	鮮菇湯
營養分析(份數)	全穀雜糧類：5.9 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：5.8 豆魚蛋肉類：2.9 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：5.6 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：5.6 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：2.7 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：5.6 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：3.1	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：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：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：2.8	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
蛋白質(g)	31.9	33.4	33	32.3	31.8	33	31.8	32.5	32.3	33.4
脂肪(g)	28.5	29	29	28.5	28	30	28.5	28.5	28	29
醣類(g)	94.5	94.5	91.5	91.5	93	91.5	93	93	91.5	94.5
熱量(kcal)	762	773	759	752	751	768	756	759	747	773

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