

上豪團膳 3月23日~4月2日(第五~六週) 台南高商菜單

日期	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	豆菜麵	白飯	白飯	白飯	白飯	肉骨茶麵	白飯	兒童節 補假
主菜	炭烤豬排	照燒玉米雞	糖醋排骨	川味宮保雞	奶香燉肉	咋啦雞腿堡	脆皮豬排	美式烤翅腿	沙茶豬	
	日式豆腐	南瓜滑蛋	關東煮	榨菜豆干	麥克雞塊	日式燒肉	肉燥滷蛋	什錦火鍋	客家小炒	
副菜	酸辣粉絲	花枝丸	客家蘿蔔糕	玉米奶酥	蔥燒肉捲	玉米蛋	小湯包	椒鹽蔥油餅	大瓜炒蛋	
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	魚丸湯	排骨湯	冬瓜檸檬	蛋花湯	水果愛玉	布丁奶茶	玉米濃湯	肉骨茶湯	古早味紅茶	
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：5.8 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：5.7 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	
蛋白質(g)	33.4	33.7	33.7	32.3	33.1	34.1	32.7	31.8	31.4	
脂肪(g)	29	29	28.5	28	28.5	29.5	29	28	28	
醣類(g)	94.5	102	91.5	91.5	97.5	94.5	94.5	93	90	
熱量(kcal)	773	804	757	747	779	780	770	751	738	

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