

上豪團膳 4月20日~4月30日(第九~十週) 台南高商菜單

日期	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	
主食	白飯	白飯	拉麵	白飯	白飯	白飯	白飯	鍋燒意麵	白飯	勞動節	
主菜	蔥燒雞	排骨酥	咖哩雞	鐵路豬排	雞肉親子丼	香酥炸雞	香草豬	咔啦雞腿堡	蒲燒鯛魚		
	黃金薯餅	椒鹽魚丸	麻辣燙	黑白切	和風豆腐	壽喜燒	肉燥丸子	漢堡	BBQ翅腿		
副菜	韓式涼粉	花生米血	小湯包	蕃茄蛋	烤甜不辣	百頁米血	日式蒸蛋	培根馬鈴薯	玉米蛋		
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜		
湯品	梅子綠茶	雞湯	大蒜豚骨湯	絲襪奶茶	貢丸湯	關東煮湯	布丁阿華田	味噌湯	古早味紅茶		
營養分析(份數)	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	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：5.6 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.4 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：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.3 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：2.7 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：2.9 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：5.9 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：5.5 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8		
蛋白質(g)	31.1	31.1	33.1	32.9	31.9	32	33.2	31.9	31.7		
脂肪(g)	27.5	28	28.5	28.5	27.5	29	28.5	28.5	28		
醣類(g)	93	93.5	97.5	91	89	94.5	93	94.5	88		
熱量(kcal)	744	751	779	752	731	767	761	762	731		

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