

# 上豪團膳 4月7日~4月17日(第七~八週) 台南高商菜單

日期	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食		白飯	煲仔飯	白飯	白飯	白飯	白飯	義大利麵	白飯	白飯
主菜		蒜泥肉片	椒鹽雞	烤豬排	BBQ 翅腿	日式炸豬排	糖醋雞	蜜汁排骨	糖醋雞丁	蠔油肉片
		黃金魚條	麥克雞塊	三杯什錦	薑汁燒肉	花椰肉片	炸蝦天婦羅	什錦百頁	麻辣火鍋	肉末粉絲
副菜		咖哩花椰	蒜香豆腐	紅絲蛋	蕃茄蛋	客家小炒	韓式拌菜	海苔地瓜	三杯馬鈴薯	珍珠丸子
		青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品		梅子綠茶	香菇雞湯	仙草蜜	菇菇湯	味噌湯	鴛鴦奶茶	玉米濃湯	QQ麥茶	羅宋湯
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：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	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	32.7	31.8	31.4	32.7
脂肪(g)		29	29	28.5	28	28.5	29	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	770	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

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](mailto:sunhow.bento@gmail.com)

豬肉產地：台灣