

# 上豪團膳 6月15日~6月29日(第十七~十九週) 台南高商菜單

日期	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/29	
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	一	五	
主食	白飯	夏威夷炒飯	白飯	白飯	端午節	白飯	白飯	白飯	義大利麵	白飯	白飯	
主菜	卡拉雞腿堡	醬燒排骨	京醬雞丁	薑汁燒肉		烤豬排	奶油燒雞	泡菜肉片	香酥雞排	鹹豬肉	咖哩肉片	
	肉燥滷蛋	壽喜鍋	麻婆豆腐	麥克雞塊		蒸蛋	火腿鮮蔬	三杯什錦	蝦捲	雞肉捲	黃金柳葉魚	
副菜	蒜香甜不辣	煎餃	煎蛋捲	香草培根		關東煮	小湯包	蘿蔔糕	家常豆腐	蕃茄蛋	花生米血	
	青菜	青菜	青菜	青菜		青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	貢丸湯	QQ奶茶	冬瓜檸檬	玉米蛋花湯		瓜仔雞湯	清香麥茶	筍絲香菇湯	玉米濃湯	水果愛玉	紅豆湯	
營養分析(份數)	全穀雜糧類：5.8 豆魚蛋肉類：3.2 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：5.9 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：1.3 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：1.2 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：2.8	全穀雜糧類：5.9 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.3 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：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1	全穀雜糧類：5.9 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.2 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：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.1 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：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9
蛋白質(g)	35.2	32.9	32.1	31.7		33	32	31.5	33.5	32.6	31.6	
脂肪(g)	31	28.5	28	28		28.5	28	27.5	30	28.5	28	
醣類(g)	93	96	90.5	93		91.5	95	91.5	96	94.5	32.5	
熱量(kcal)	792	772	742	751		755	760	740	788	765	748	

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