

上豪團膳 8月31日~9月11日 (第一~二週) 台南高商菜單

日期	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	
主食	白飯	滷麵	白飯	白飯	白飯	白飯	義大利麵	白飯	白飯	白飯	
主菜	蒙古烤肉	綜合鹽酥雞	京醬炒雞	馬鈴薯炒肉片	烤豬排/烤	春川炒雞	黑胡椒豬柳	豆乳雞	油豆腐燒肉	烤雞腿排	
	糖醋蝦捲 (1條/人)	炭烤甜不辣 (1片/人)	紅蘿蔔炒蛋	雞堡 (1個/人)	什錦鮮蔬	什錦火鍋	日式蛋捲 (1個/人)	打拋肉	梅子雞	肉末粉絲	
副菜	麻婆豆腐	翡翠蒸蛋/蒸	花生米血糕 (1塊/人)	什錦滷味	柴魚豆腐	蒸肉圓 (1個/人)	三杯 百頁杏鮑菇	燒賣 (1塊/人)	蘿蔔糕/烤 (1塊/人)	海芽炒蛋	
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	百香果汁	滷麵羹	味噌湯	奶茶	紫菜蛋花湯	金桔檸檬	奶油濃湯	榨菜肉絲湯	大麥珍珠	魚丸湯	
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：6.6 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：3.2	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：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：3.1	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：5.8 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：6.2 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：3.1	全穀雜糧類：6.2 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：3.1	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：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：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
蛋白質 (g)	33.4	34.3	31.8	33.1	32.3	34.1	33.5	33.1	31.8	32.3	
脂肪(g)	29	30	28	29.5	28.5	29.5	29.5	29.5	28	28	
醣類(g)	94.5	106.5	93	97.5	91.5	94.5	100.5	97.5	93	91.5	
熱量 (kcal)	773	833	751	788	752	780	801.5	788	751	747	

營養師：楊雅勛

證書字號：010886

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

豬肉產地：台灣

工廠登記證號碼：99-660825

電話：(06) 2322570

傳真：(06) 2013075

E-Mail：sunhow.bento@gmail.com