

上豪團膳 9月14日~9月24日 (第三~四週) 台南高商菜單

日期	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	什錦炒麵	白飯	白飯	白飯	白飯	豆菜麵	白飯	白飯	中秋節放假
主菜	蒜香豬	BBQ 翅腿	蔥爆雞肉	黑胡椒醬雞排	三杯雞丁	沙嗲豬肉	麥克雞塊	BBQ 豬排	奶油雞	
	炸雞	日式火鍋	蔥爆豬肉豆干	五更腸旺	珍菇肉絲	蒼蠅頭	關東煮	香煎魚條	麻婆豆腐	
副菜	柴魚豆腐	煎蛋捲 (1塊/人)	煉乳銀絲卷 (1個/人)	玉米炒蛋	清炒甜不辣	蒸蛋	珍珠丸子 (1個/人)	火腿玉米	海苔地瓜	
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	奶油濃湯	奶茶	蛋花湯	梅子綠茶	筍絲香菇湯	冬瓜茶	味噌湯	仙草蜜	筍絲肉絲湯	
營養分析 (份數)	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：3.1	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：5.7 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：5.7 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：3	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：5.6 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：2.9	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：5.8 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：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	
蛋白質 (g)	33	31.9	32.5	31.8	31.4	33	31.8	33.4	31.8	
脂肪(g)	30	28.5	28.5	28.5	28	29	28	29	28	
醣類(g)	91.5	94.5	93	93	90	91.5	93	94.5	93	
熱量 (kcal)	768	762	759	756	738	759	751	773	751	

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

工廠登記證號碼：99-660825

電話：(06) 2322570

傳真：(06) 2013075

豬肉產地：台灣

E-Mail：sunhow.bento@gmail.com