

上豪團膳 1月3日~1月19日(第十九~二十一週)台南高商菜單

日期	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/17	1/18	1/19
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三
主食	白飯	白飯	麻醬麵	白飯	燒肉飯	白飯	白飯	拉麵	白飯	粥	白飯	白飯	炒泡麵
主菜	紅燒排骨	黑椒腿肉	日式燒肉	炸豬排	炸雞	麻香豬	無骨雞排	日式雞	豬五花	炸花枝	糖醋雞	炒鹹豬肉	炸雞
	烏蛋什錦	火腿蛋	雞塊	三色蛋	起司蟹肉	大白魚羹	咖哩肉丸	拌年糕	烤翅腿	韓式炒雞	蒼蠅頭	熱狗	美式馬鈴薯
副菜	鍋貼	小饅頭	洋蔥肉末	椒鹽百頁	小點心	珍珠丸	螞蟻上樹	甜不辣	什錦皮蛋	小西點	水餃	蝦卷	餐包
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	水果茶	鮮蔬雞湯	味噌湯	阿華田	巧達濃湯	山粉圓	玉米濃湯	麵湯	奶茶	粥湯	愛玉甜湯	關東煮湯	綠豆湯
營養分析(份數)	全穀雜糧類: 6.4 豆魚蛋肉類: 2.6 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: 6.4 豆魚蛋肉類: 2.2 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: 6 豆魚蛋肉類: 2.6 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: 6 豆魚蛋肉類: 3.1 乳品類: 0 蔬菜類: 1 水果類: 0 油脂與堅果種子: 3	全穀雜糧類: 6.5 豆魚蛋肉類: 2.2 乳品類: 0.1 蔬菜類: 1 水果類: 0 油脂與堅果種子: 3	全穀雜糧類: 6.4 豆魚蛋肉類: 2.4 乳品類: 0 蔬菜類: 1.4 水果類: 0 油脂與堅果種子: 2.7	全穀雜糧類: 6.4 豆魚蛋肉類: 2.6 乳品類: 0 蔬菜類: 1.4 水果類: 0 油脂與堅果種子: 3	全穀雜糧類: 6.3 豆魚蛋肉類: 2.1 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: 6.4 豆魚蛋肉類: 2.6 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: 6.6 豆魚蛋肉類: 2.3 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: 6.5 豆魚蛋肉類: 2.6 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: 6.3 豆魚蛋肉類: 2.6 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: 6.4 豆魚蛋肉類: 2.3 乳品類: 0 蔬菜類: 1.4 水果類: 0 油脂與堅果種子: 3
蛋白質(g)	32	29	32	35	30	31	32	29	32	31	30	32	30
脂肪(g)	27	26	27	31	27	26	28	25	27	27	27	27	27
醣類(g)	103	102	97	95	104	103	103	102	102	106	104	101	103
熱量(kcal)	804	774	776	813	792	785	813	760	799	802	793	792	791

營養師: 吳亭葦

工廠名稱: 上豪便當廠

工廠登記證號碼: 99-660825

證書字號: 008519

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.lunchbox@gmail.com

豬肉產地: 台灣