

上豪團膳 2 月 11 日~2 月 18 日(第一、二周)台南高商菜單

日期	2/11	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
星期	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	炒意麵
主菜	黑椒雞肉	芝麻烤豬排	炸雞	南洋豬	日式燒肉	BBQ 翹腿
	肉燥魯丸	火腿蛋	椒鹽百頁	荷包蛋	蒜香魚條	薯餅
副菜	蘿蔔糕	五味醬豆腐	麻辣燙	胡麻鮮蔬	小餡餅	客家小炒
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	香醇奶茶	仙草蜜	味噌湯	蔬菜湯	清香麥茶	鍋燒湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：1.8 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：2.6	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6.3 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：3	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.2 乳品類：0 蔬菜類：2.2 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：1.5 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：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9
蛋白質(g)	27	31	29	30	30	30
脂肪(g)	22	26	26	25	26	26
醣類(g)	105	96	101	106	104	103
熱量(kcal)	742	757	771	787	784	776

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