

上豪團膳 2月21日~3月4日(第三、四週)台南高商菜單

日期	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	白飯	拉麵	228 紀念日	炒飯	白飯	白飯	白飯
主菜	炸雞腿	炒鹹豬肉	照燒雞	香草雞	韓式豬五花		排骨酥	烤雞翅	叉燒豬肉	鐵板雞肉
	福州丸	蔥爆豆干	什錦滷味	香菇油豆腐	黃金柳葉魚		蛋皮+茄汁醬	培根馬鈴薯	豆干炒蛋	炸花枝
副菜	玉米蛋	小饅頭	蝦卷	紅絲炒蛋	鍋貼		泰式蟹肉	水餃	螞蟻上樹	龍鳳腿
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜		青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	柳橙汁	魚丸湯	可可亞	大骨湯	麵湯		黑輪湯	冬瓜茶	紫菜蛋花湯	百香椰果
營養分析(份數)	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：2.2 乳品類：0 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.3 乳品類：0 蔬菜類：1.7 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：1.8 乳品類：0 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	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：2.9	全穀雜糧類： 豆魚蛋肉類： 乳品類：0 蔬菜類： 水果類：0 油脂與堅果種子：	全穀雜糧類：6 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：3	全穀雜糧類：6.8 豆魚蛋肉類：2.4 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：2.4 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：6.3 豆魚蛋肉類：2 乳品類：0 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與堅果種子：3
蛋白質(g)	30	31	27	33	32		33	32	31	29
脂肪(g)	26	26	23	27	28		29	26	26	25
醣類(g)	108	105	105	100	104		96	108	105	105
熱量(kcal)	805	789	748	794	811		795	808	799	776

營養師：吳亭葦

證書字號：008519

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

E-Mail：sunhow.lunchbox@gmail.com

豬肉產地：台灣