

上豪團膳 3月21日~4月1日(第七、八週)台南高商菜單

日期	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	
主食	白飯	柴魚炒飯	白飯	白飯	白飯	白飯	義大利麵	白飯	白飯	白飯	
主菜	高昇排骨	BBQ 雞腿	糖醋雞丁	咖哩豬	青花雞丁	烤雞腿排	日式豬排	回鍋肉	蜜汁雞丁	蒙古炒肉	
	肉燥油豆腐	韓式豆干	白花炒蛋	小湯包	三色蛋	五味豆腐	花枝捲	起司花椰菜	打拋肉	麥克雞塊	
副菜	玉米奶酥	鮮蔬甜不辣	芝麻海帶絲	肉末玉米	白菜魚羹	培根洋蔥炒蛋	花生米血糕	照燒花枝丸	柴魚蛋	螞蟻上樹	
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	古早味紅茶	貢丸湯	玉米濃湯	金桔檸檬	薑絲紫菜湯	梅子綠茶	義大利麵醬	鮮菇湯	冬瓜仙草	關東煮湯	
營養分析(份數)	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.3 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：6.4 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：6.3 豆魚蛋肉類：2.1 乳品類：0 蔬菜類：2.1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：7 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：2.8	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.4 乳品類：0 蔬菜類：1.8 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	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：2.7	全穀雜糧類：6 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 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：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2 乳品類：0 蔬菜類：1.6 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 乳品類：0 蔬菜類：1.6 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9
蛋白質(g)	30	30	29	33	31	32	30	27	32	28	
脂肪(g)	26	26	24	27	26	27	26	23	28	25	
醣類(g)	101	104	105	111	101	97	104	100	97	101	
熱量(kcal)	774	784	773	831	778	772	785	727	784	755	

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