

# 上豪團膳 4月18日~4月29日(第十一、十二週)台南高商菜單

日期	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	白飯	炒麵線	白飯	白飯	白飯	香菇油飯	白飯
主菜	黑椒雞	蜜汁排骨	炸雞腿	日式燒肉	糖醋雞	紅燒肉	鹹酥雞	炒鹹豬肉	蔥油雞	鐵路豬排
	泰式蝦餅	墨西哥翹腿	培根馬鈴薯	炸雞	滷味	黃金柳葉魚	五味豆腐	蟹肉炒蛋	火腿蛋	刈包+鹹菜
副菜	皮蛋豆腐	豆干炒蛋	肉燥魯丸	椒鹽百頁	水餃	紅油抄手	螞蟻上樹	煉乳小饅頭	鮮蔬干貝燒	肉末福州丸
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	瓜仔雞湯	貢片湯	古早味紅茶	香甜筍湯	黑糖奶茶	榨菜肉絲湯	綠豆湯	豆薯蛋花湯	味噌湯	梅子綠茶
營養分析(份數)	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.4 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：3.1 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：6.5 豆魚蛋肉類：2 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：6.3 豆魚蛋肉類：3.2 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：6.5 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：2.7	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.8 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：6.8 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：3	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：2.4 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：2.2 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：6.6 豆魚蛋肉類：2 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質(g)	35	35	28	36	31	34	32	32	29	28
脂肪(g)	30	30	25	31	25	29	27	26	25	24
醣類(g)	99	99	103	102	105	103	108	108	99	104
熱量(kcal)	818	823	765	851	787	822	821	807	756	763

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