

上豪團膳 11月8日~11月19日(第十一、十二週)台南高商菜單

日期	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	炒麵	白飯	炒飯	白飯	白飯	義大利麵	白飯	炒飯	白飯
主菜	宮保雞	蒜香豬	炸豬排	鹹酥雞	南洋雞	烤雞堡	炸雞	沙茶雞柳	醬燒排骨	炒鹹豬肉
	蒼蠅頭	滷蛋	麥克雞塊	龍鳳腿	三色蛋	胡麻豬	百頁甜不辣	什錦皮蛋	培根馬鈴薯	蒸蛋
副菜	蝦卷	關東煮	韓式年糕	小點心	薯餅	五味豆腐	義式肉醬	玉米奶酥	肉燥粿仔	醬燒北海翅
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	麥茶QQ	麵湯	蛋花湯	味噌湯	水果茶	豆花甜湯	玉米濃湯	貢片湯	蔬菜湯	山粉圓
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.2 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：6.3 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：2.8	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.2 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.8 豆魚蛋肉類：2.1 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：6.6 豆魚蛋肉類：2.2 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：3.2 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：6.3 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：6.2 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：2.8	全穀雜糧類：6.8 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：2.8	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.3 乳品類：0 蔬菜類：1.8 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7
蛋白質 (g)	32	31	29	30	30	36	29	30	30	30
脂肪(g)	27	26	26	26	26	30	26	26	25	25
醣類(g)	99	102	100	109	105	98	101	100	109	102
熱量 (kcal)	785	782	769	801	785	823	771	765	800	773

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