

上豪團膳 12月20日~12月30日(第十七、十八週)台南高商菜單

| 日期 | 12/20 | 12/21 | 12/22 | 12/23 | 12/24 | 12/27 | 12/28 | 12/29 | 12/30 | 12/31 |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 主食 | 炒麵 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | 炒飯 | 炒飯 | 白飯 | 炒意麵 | 白飯 | 元旦補假 |
| 主菜 | 鐵板豬柳 | 蔥油雞絲 | 炸豬排 | 照燒雞 | 炸雞 | 叉燒 | 起司雞 | 蒜泥白肉 | 炸雞腿 | |
| | 水餃 | 龍鳳腿 | 花枝羹 | 菜脯蛋 | 米血甜不辣 | 烤翅腿 | 薯餅 | 雞柳條 | 蟹肉沙拉 | |
| 副菜 | 豆腐鍋 | 湯圓 | 小湯包 | 咖哩魚丸 | 小點心 | 西多士 | 肉醬雞肉丸 | 小西點 | 蒸蛋 | |
| | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | |
| 湯品 | 麵湯 | 大瓜貢片湯 | 西米露 | 金針菇 筍絲湯 | 水果茶 | 味噌湯 | 奶茶 | 麵湯 | 豆花甜湯 | |
| 營養分析 (份數) | 全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.5 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：6.4 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：2.5 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：6.3 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：2.8 | 全穀雜糧類：6.8 豆魚蛋肉類：2 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0.1 油脂與堅果種子：3 | 全穀雜糧類：6.6 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：2.8 | 全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.5 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：6.6 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：2.8 | 全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.8 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： 豆魚蛋肉類： 乳品類：0 蔬菜類： 水果類：0 油脂與堅果種子： |
| 蛋白質(g) | 32 | 30 | 32 | 31 | 29 | 31 | 31 | 31 | 33 | |
| 脂肪(g) | 27 | 26 | 28 | 26 | 25 | 26 | 27 | 26 | 29 | |
| 醣類(g) | 103 | 102 | 103 | 105 | 109 | 105 | 101 | 105 | 100 | |
| 熱量(kcal) | 797 | 781 | 803 | 797 | 792 | 798 | 785 | 798 | 795 | |

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