

# 上豪團膳 12月6日~12月17日(第十五、十六週)台南高商菜單

日期	12/6	12/7	12/8	12/9 (運動會便當)	12/10 (運動會便當)	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	油飯	白飯	拉麵	白飯	白飯	園遊會補假	義大利麵	白飯	炒飯	白飯
主菜	香滷豬排	蒜香豬五花	炸雞	炸雞排	烤豬排		醬燒雞	炸豬排	香草雞	糖醋排骨
	黑白切	百頁甜不辣	泰式蝦排	海鮮鍋物	烤雞塊		咕咕豬	咖哩雞	法式熱狗	玉米蛋
副菜	刈包	火腿蛋	小點心	水餃*2	五味豆腐		義式肉醬	小西點	通心麵	螞蟻上樹
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜		青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	紅茶	可可亞	麵湯	鋁箔包飲料	鋁箔包飲料		百香椰果	關東煮湯	仙草奶茶	味噌湯
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：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	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：6.4 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：6.6 豆魚蛋肉類：2.1 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：6.1 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： 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：6.2 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：2.8	全穀雜糧類：6.6 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：3	全穀雜糧類：6.6 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：2.8	全穀雜糧類：6.6 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：2.9
蛋白質(g)	30	32	29	30	31		32	31	30	31
脂肪(g)	25	27	26	26	27		27	27	25	26
醣類(g)	104	99	102	109	99		100	105	105	108
熱量(kcal)	772	785	778	705	776		790	800	783	810

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