

# 上豪團膳

## 10月11日~10月21日(第七~八週)台南高商菜單

日期	10/11	10/12	10/13	10/14	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
星期	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	肉羹麵	白飯	白飯	白飯	五穀飯	炒飯	白飯	白飯
主菜	蒲燒鯛魚	鹹酥雞	鹹豬肉	紐澳良雞腿排	炸豬排	宮保雞	沙茶肉絲	蔥油雞	糖醋排骨
	黑椒雞	蔥爆培根	泰式花枝	日式豬	龍鳳腿	蒼蠅頭	BBQ翅腿	菜脯蛋	皮蛋豆腐
副菜	梅粉地瓜薯條	小饅頭	蕃茄蛋	蔥燒魚豆腐	鮮蔬炒蛋	蝦捲	鍋貼	玉米奶酥	大瓜魚丸
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	水果茶	麵湯	古早味紅茶	蛋花湯	關東煮湯	百香綠茶	雞湯	西米露	清甜筍湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.6 豆魚蛋肉類：3.6 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：3.3	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：3.2 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：3.5	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：3.4 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3.3	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：3.5 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3.2	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：3.2 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：3.5	全穀雜糧類：6.6 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：3.1	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：3.5 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：3.3	全穀雜糧類：6.6 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3.4	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：3.3 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：3.2
蛋白質(g)	39	37	38	38	36	36	39	35	37
脂肪(g)	35	34	34	34	34	31	34	32	33
醣類(g)	104	102	104	99.5	101	105	102	105	100.5
熱量(kcal)	884	862	870	852	849	843	866	850	843

營養師：楊雅勳

證書字號：010886

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