

# 上豪團膳 3月7日~3月18日(第五、六週)台南高商菜單

日期	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	
主食	白飯	炒泡麵	白飯	白飯	白飯	白飯	炒意麵	白飯	白飯	白飯	
主菜	麻醬雞肉	黑椒豬柳	韓式炒雞	三杯排骨	鐵路豬排	沙茶肉片	鹹酥雞	蒜泥白肉	蜜汁雞排	南洋豬肉	
	翡翠蒸蛋	麥克雞塊	蒼蠅頭	肉圓	麻婆豆腐	大瓜炒蛋	府城滷味	土魷魚條	鮮蔬寬粉	雞堡	
副菜	芝麻甜不辣	烤地瓜	蛋燴雞肉丸	番茄豆腐蛋	烤翅腿	日式豆腐	海苔蛋	玉米炒蛋	關東煮	珍珠丸	
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	清香麥茶	魚丸湯	榨菜肉絲湯	香醇奶茶	高麗蛋花湯	檸檬紅茶	貢片湯	紫菜 金針菇湯	仙草蜜	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：2 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.3 乳品類：0 蔬菜類：1.7 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：1.8 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：2.7 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：6.5 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：2.9	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.7 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：2.8 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：6.8 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：2.7	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：2.4 乳品類：0 蔬菜類：1.5 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 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：6.3 豆魚蛋肉類：2 乳品類：0 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與堅果種子：3
蛋白質(g)	30	31	27	33	32	33	33	32	31	29	
脂肪(g)	26	26	23	27	28	27	29	26	26	25	
醣類(g)	108	105	105	100	104	100	96	108	105	105	
熱量(kcal)	805	789	748	794	811	794	795	808	799	776	

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