

上豪團膳 7月18日~7月29日(暑輔第一~二週)台南高商菜單

日期	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	二	三
主食	白飯	白飯	義大利麵	白飯	白飯	白飯	白飯	豬肉燴飯	白飯	白飯
主菜	黑椒雞	蒜香排骨	鹹酥雞	黃金魚排	蒜泥肉片	蜜汁豬柳	香草雞	沙茶豬	BBQ 翹腿	雞肉捲
	糖醋魚條	辣炒豆干	蒸蛋	咖哩雞	雞柳條	韓式花枝	起司馬鈴薯	蔥油雞	麻辣燙	肉燥豆干
副菜	皮蛋豆腐	雪花南瓜	蘿蔔糕	花枝丸	涼拌冬粉	鮮蔬蛋	珍珠丸	小餡餅	日式豆腐	紅絲炒蛋
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	紫菜湯	紅茶	義大利麵醬	百香綠	菇菇湯	白玉蘿蔔湯	冬瓜茶	味噌湯	玉米蛋花湯	仙草蜜
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：3.1 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.6	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1 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：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.9 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：6.2 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8
	蛋白質 (g)	34	30.8	30.6	31.3	32.7	33	32.2	33.4	32.5
脂肪(g)	29.5	27	28	29	28	29	28.5	30	29	27.5
醣類(g)	96.5	99	98	98	98	95	100	98	96.5	98
熱量 (kcal)	786	807	766	778	775	773	785	796	777	765

營養師：楊雅勛

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

上豪團膳

8月1日~8月12日(暑輔第三~四週)台南高商菜單

日期	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	炒泡麵	白飯	白飯	白飯	白飯	炒意麵	白飯	白飯
主菜	麻辣豬	三杯雞	壽喜燒	糖醋雞	韓式豬	鐵路豬排	咖哩雞	炸雞	日式燒肉	無骨雞排
	蝦捲	麻婆豆腐	黃金薯條	大白魚羹	火腿蛋	雞蓉玉米	蛋燒什錦	鮮蔬紅糟肉	麥克雞塊	肉燥雞肉丸
副菜	日式豆腐	水餃	肉圓	玉米奶酥	涼拌三絲	甜不辣	五味豆腐	花枝捲	蒸蛋	鬆餅
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	紫菜湯	柳橙綠茶	雞湯	關東煮湯	可可亞	魚丸湯	紅茶	大瓜玉米湯	奶茶	味噌湯
營養分析(份數)	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：3 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：6.3 豆魚蛋肉類：3.2 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：6.2 豆魚蛋肉類：3.3 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：6.1 豆魚蛋肉類：2.9 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：6.2 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：2.9	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：3 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：6.1 豆魚蛋肉類：2.9 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：6.5 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：3.2	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：3.2 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1
蛋白質(g)	33	35	35.5	32.5	34	34	32.5	35	34	35
脂肪(g)	29	31	32	29.5	30	29	29.5	32	30.5	31.5
醣類(g)	96.5	100	99	97	99	101	97.5	103.5	101	96.5
熱量(kcal)	779	819	826	784	802	801	785.5	842	815	810

營養師：楊雅勛

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