

上豪團膳

11月20日~12月1日(第十三~十四週)台南高商菜單

日期	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	沙茶火腿炒飯	白飯	白飯	金門炒泡麵	白飯	白飯	白飯
主菜	客家豬肉	義式香草雞	蜜汁豬排	醬燒雞	菇菇豬肉	黑胡椒燒雞	客家鹹豬肉	BBQ烤雞翅	脆皮炸豬	韓式辣豬
	柳葉魚 (1條/人)	麻婆豆腐	和風雞肉丸 (1顆/人)	海苔蛋 (1個/人)	玉米蛋	蔥燒培根	麥克雞塊 (2塊/人)	肉燥滷蛋 (1粒/人)	三色蒸蛋	菜脯蛋
副菜	日式關東煮	煎鍋貼 (1個/人)	鳳梨木耳	肉末螞蟻上樹	黃金炸薯餅 (1塊/人)	什錦百頁	蔥花魚豆腐	地瓜球	煉乳烤饅頭 (1個/人)	紅燒豆腐
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	海鮮湯	百香果汁	榨菜肉絲湯	西米露	貢丸湯	古早味紅茶	麵湯	仙草蜜	味噌湯	魚丸湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類： 6.2 豆魚蛋肉類： 2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.5 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：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子： 3	全穀雜糧類：6 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	全穀雜糧類：6.2 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： 3.3	全穀雜糧類： 6.2 豆魚蛋肉類： 2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.5 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 乳品類：0 蔬菜類：1.5 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：3.1 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：6.3 豆魚蛋肉類：3 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：6.3 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： 3.2	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：3.1 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子： 3
蛋白質 (g)	32.1	34.8	35.9	34.6	33.5	34.7	35.5	34.7	34.8	35.8
脂肪 (g)	29	30	31	32	30	31	31	30	31	31
醣類 (g)	101	101	98	99	101	99	101	100	101	102
熱量 (kcal)	791.4	811	812.6	817.9	801.5	814	819	809	820	826

營養師：楊雅勛

工廠名稱：上豪便當廠

工廠登記證號碼：99-660825

證書字號：010886

工廠地址：台南市永康區中華西街63巷66號

電話：(06) 2322570

傳真：(06) 2013075

豬肉產地：台灣

E-Mail：sunhow.bento@gmail.com