

上豪團膳 5月16日~5月27日(第十五、十六週)台南高商菜單

日期	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	
主食	白飯	白飯	白飯	白飯	炒麵	白飯	義大利麵	白飯	白飯	白飯	
主菜	蔥爆雞柳	筍絲炒肉	鐵路豬排	魚香肉絲	茄汁雞肉捲	BBQ 翹腿	炸無骨雞排	蒜泥肉片	泰式花枝	椒鹽炒雞	
	照燒花枝丸	百頁地瓜	紅燒豆腐	韓式豆干	府城滷味	蒼蠅頭	關東煮	珍珠丸	黑胡椒豬柳	金沙豆腐	
副菜	蒸蛋	菜脯蛋	起司脆薯	鮮蔬甜不辣	銀絲卷	培根洋蔥炒蛋	烤地瓜	韓式寬粉	三杯馬鈴薯	翡翠燴燒賣	
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	香醇奶茶	黑輪湯	紫菜金針菇湯	梅子綠茶	味噌湯	魚丸湯	義大利麵醬	古早味紅茶	薑絲紫菜湯	冬瓜檸檬	
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：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.7 豆魚蛋肉類：2.1 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 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：3.2 乳品類：0 蔬菜類：1.6 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.6 豆魚蛋肉類：1.5 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.4 乳品類：0 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：2.1 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.85	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.4 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：2.4 乳品類：0 蔬菜類：2.1 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.6 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：6.1 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：2.7
蛋白質(g)	35	29	33	36	25	31	29	35	31	32	
脂肪(g)	29	26	28	31	22	26	25	29	27	27	
醣類(g)	98	107	96	100	107	102	104	99	104	99	
熱量(kcal)	809	792	779	838	743	783	771	809	802	781	

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