

# 上豪團膳 8月30日~9月8日(第一~二週)台南高商菜單

| 日期           | 8/30                                                           | 8/31                                                             | 9/1                                                            | 9/2                                                                | 9/5                                                            | 9/6                                                              | 9/7                                                            | 9/8                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 星期           | 二                                                              | 三                                                                | 四                                                              | 五                                                                  | 一                                                              | 二                                                                | 三                                                              | 四                                                                  |
| 主食           | 白飯                                                             | 白飯                                                               | 什錦炒飯                                                           | 白飯                                                                 | 白飯                                                             | 白飯                                                               | 白飯                                                             | 炒烏龍麵                                                               |
| 主菜           | 無骨香雞排                                                          | 油豆腐豬腳                                                            | 京醬炒雞                                                           | 蒜泥白肉                                                               | 烤雞排                                                            | 綜合鹹酥雞                                                            | 芝麻豬排                                                           | 梅子雞                                                                |
|              | 壽喜燒                                                            | 燒烤翅腿                                                             | 糖醋蝦捲                                                           | 關東煮                                                                | 蒙古烤肉                                                           | 什錦滷味                                                             | 麻婆豆腐                                                           | 馬鈴薯肉片                                                              |
| 副菜           | 燒賣                                                             | 螞蟻上樹                                                             | 玉米蛋                                                            | 蒸蛋                                                                 | 蛋燒丸子                                                           | 蘿蔔糕                                                              | 紅蘿蔔炒蛋                                                          | 炒甜不辣                                                               |
|              | 青菜                                                             | 青菜                                                               | 青菜                                                             | 青菜                                                                 | 青菜                                                             | 青菜                                                               | 青菜                                                             | 青菜                                                                 |
| 湯品           | 仙草蜜                                                            | 味噌湯                                                              | 百香綠茶                                                           | 薑絲紫菜湯                                                              | 雞湯                                                             | 柳橙愛玉                                                             | 鮮菇湯                                                            | 珍珠紅茶                                                               |
| 營養分析<br>(份數) | 全穀雜糧類：6.3<br>豆魚蛋肉類：3<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：3.2 | 全穀雜糧類：6.1<br>豆魚蛋肉類：3.2<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：3.3 | 全穀雜糧類：6.5<br>豆魚蛋肉類：3<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：2.7 | 全穀雜糧類：6.2<br>豆魚蛋肉類：2.8<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.1<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：3.1 | 全穀雜糧類：6<br>豆魚蛋肉類：3.5<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：2.8 | 全穀雜糧類：6.5<br>豆魚蛋肉類：2.8<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：3.3 | 全穀雜糧類：6<br>豆魚蛋肉類：3.2<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.2<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：3 | 全穀雜糧類：6.4<br>豆魚蛋肉類：3.3<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.2<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：2.9 |
| 蛋白質(g)       | 34                                                             | 35                                                               | 34                                                             | 32                                                                 | 37                                                             | 33                                                               | 35                                                             | 36                                                                 |
| 脂肪(g)        | 31                                                             | 31                                                               | 29                                                             | 30                                                                 | 30                                                             | 31                                                               | 31                                                             | 31                                                                 |
| 醣類(g)        | 100                                                            | 97                                                               | 103                                                            | 99                                                                 | 95                                                             | 103                                                              | 96                                                             | 102                                                                |
| 熱量(kcal)     | 815                                                            | 807                                                              | 809                                                            | 794                                                                | 798                                                            | 823                                                              | 803                                                            | 831                                                                |

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