

# 上豪團膳

## 9月12日~9月23日(第三~四週)台南高商菜單

日期	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	炒飯	白飯	糙米飯	白飯	白飯	什錦炒麵	白飯	白飯	白飯
主菜	椒鹽炒雞丁	烤雞腿	黑胡椒豬柳	春川炒雞	蒲燒鯛	沙茶肉片	麥克雞塊	咖哩雞	鐵路豬排	三杯雞
	打拋肉	日式豆腐	刺瓜炒蛋	肉末粉絲	奶香燉肉	花枝捲	什錦火鍋	蔥爆豬肉	胡蘿蔔炒蛋	柳葉魚
副菜	珍珠丸子	蒸肉圓	義式脆薯	照燒花枝丸	清炒甜不辣	清涼豆腐	蔥肉餡餅	海芽炒蛋	玉米奶酥	白菜魚羹
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	酸辣湯	可可亞	關東煮	玉米蛋花湯	冬瓜茶	紫菜蛋花湯	古早味紅茶	味噌湯	仙草蜜	蘿蔔玉米湯
營養分析(份數)	全穀雜糧類：6.5 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：3.2	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：3.5	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：3.3	全穀雜糧類：6.1 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：3.1	全穀雜糧類：6.2 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 豆魚蛋肉類：3.5 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：6.5 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：3.3	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：3.3	全穀雜糧類：6 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	全穀雜糧類：6.4 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：2.9
蛋白質(g)	34	35	34.6	33.2	29	37	33	34.6	35	36
脂肪(g)	32	31	32.5	30.5	30.5	30	31	32.5	31	31
醣類(g)	102.5	97	96.5	108	103	95	103	97	96	102
熱量(kcal)	834	807	817	839	803	798	823	819	803	831

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

E-Mail：sunhow.lunchbox@gmail.com

豬肉產地：台灣