

上豪團膳 9月26日~10月7日(第五~六週)台南高商菜單

日期	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	鍋燒意麵	白飯	白飯	白飯	白飯	炒飯	白飯	白飯
主菜	日式燒肉	烤雞腿	黃金豬	烤豬排	椒麻雞	三杯雞	雞肉捲	回鍋肉片	韓式燒雞	鐵路豬排
	蒸蛋	什錦百頁	雞蓉玉米	蒜香蟹肉	肉燥丸子	八寶肉燥	黑椒豬柳	泰式蝦餅	沙茶肉羹	五味豆腐
副菜	滷味	炸地瓜球	壽司	咖哩魚蛋	水餃	炒甜不辣	海苔蛋	紅油抄手	香酥芋丸	涼拌寬粉
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	味噌湯	珍珠奶茶	鍋燒湯	鳳梨冰茶	貢片湯	榨菜肉絲湯	愛玉甜湯	紫菜湯	椰果紅茶	雞湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.1 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：3.2	全穀雜糧類：6.6 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：3.5	全穀雜糧類：6.3 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：3.3	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：3.3	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：3.2	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：6.3 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：3.3	全穀雜糧類：6.3 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 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：3.1 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3
蛋白質 (g)	35.2	37.7	33.6	33.4	33.2	36.5	34.3	35	33	34.1
脂肪 (g)	32.5	35	31.5	31.5	31	31.5	32	31	30.5	30.5
醣類 (g)	99	104	99.5	98	96.5	95	99.5	100.5	95	99
熱量 (kcal)	826	882	816	809	798	810	823.2	821	786.5	807

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