

# 上豪團膳

## 10月24日~11月4日(第九~十週)台南高商菜單

日期	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/31	11/1	11/2	11/3	11/4
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	白飯	酸辣湯麵	白飯	白飯	白飯	白飯	茄汁蛋炒飯
主菜	春川炒雞	炸雞	蒲燒鯛魚	泰式豬	蒜泥肉片	鮮蔬炒雞	沙茶肉片	高昇排骨	炸豬排	烤豬排
	打拋肉	肉圓	BBQ翅腿	關東煮	肉燥貢丸	三杯杏鮑菇	地瓜薯條	蒼蠅頭	麻婆豆腐	刈包+酸菜
副菜	炭烤甜不辣	蝦捲	玉米奶酥	玉米蛋	洋蔥炒蛋	咖哩白花菜	花生米血糕	什錦粉絲	胡蘿蔔炒蛋	大白魚羹
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	仙草蜜	豆薯蛋花湯	蔬菜鮮菇湯	香醇奶茶	麵湯	紅茶	金針菇湯	紫菜蛋花湯	關東煮湯	金桔汁
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.6 豆魚蛋肉類：3.3 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：6.3 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：3.5	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.3 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：3.5 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：3.2	全穀雜糧類：6.4 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：3.2	全穀雜糧類：6.6 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：3.3	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：3.3 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：3.5 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1	全穀雜糧類：6.6 豆魚蛋肉類：3.5 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3
蛋白質 (g)	37.8	16	34	38.1	37	35.2	36.1	37	38	39
脂肪 (g)	32	34	31	33	33	31	32	33	33	33
醣類 (g)	106.5	100	104	99	102	103	105	100.5	101	105.5
熱量 (kcal)	865.2	844	826	841	849	832	852	842.5	852	871

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