

上豪團膳

11月7日~11月18日(第十一~十二週)台南高商菜單

日期	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	義大利麵	白飯	五穀飯	白飯	白飯	廣東粥	白飯	白飯	白飯
主菜	豬肉壽喜燒	什錦燒雞	糖醋排骨	泰式香雞排	咖哩豬	春川炒雞	雞肉捲	醬燒雞丁	回鍋肉	黃金魚排
	翡翠燒賣	馬鈴薯蛋	麥克雞塊*2	番茄炒蛋	蒜香魚條	玉米蛋捲	蒙古烤肉	皮蛋豆腐	花枝捲	雞肉煲
副菜	府城滷味	蔥肉小餡餅	清炒甜不辣	奶油玉米	日式蒸蛋	港式蘿蔔糕	日式豆腐	芝麻海帶絲	起司白花菜	螞蟻上樹
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	古早味紅茶	麵醬	大滷湯	阿華田	味噌湯	梅子綠茶	粥湯	蘿蔔貢丸湯	鮮蔬蛋花湯	冬瓜茶
營養分析(份數)	全穀雜糧類：6.4 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：3.1	全穀雜糧類：6.6 豆魚蛋肉類：3.3 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：6.5 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.1 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：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：3.3 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：3.5	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)	35.3	37.6	35.1	37.3	37	35.2	36.1	37	38	39
脂肪(g)	31	33	33	33	34	31	32	33	33	33
醣類(g)	104	106	103	104	102	103	105	100.5	101	105.5
熱量(kcal)	830	869	845	856	860	832	852	842.5	852	871

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