

上豪團膳

11月21日~12月2日(第十三~十四週)台南高商菜單

日期	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	鍋燒意麵	白飯	地瓜飯	白飯	白飯	白飯	咖哩炒飯
主菜	照燒雞	回鍋肉	無骨香雞排	蒜香花枝	干貝燒雞	黃金魚排	蔥油雞	泰式燒雞	椰汁豬	塔香雞肉
	三色蛋	炸雞	肉燥烏蛋	咖哩豬	香菇肉羹	榨菜肉絲	麥克雞塊	八寶肉燥	海苔蛋	獅子頭
副菜	泡菜鍋物	鬆餅	珍珠丸子	水餃	五味豆腐	龍鳳腿	麻辣寬粉	蒸蛋	什錦蝦丸	紅絲蛋
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	冬瓜椰果	雞湯	香醇奶茶	鍋燒麵湯	玉米濃湯	筍絲大骨湯	柳橙綠茶	鮮菇湯	西米露	南瓜湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.3 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：3.1	全穀雜糧類：6.5 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：3.5	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：3.5 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：1.5 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：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3.2	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：3.1 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：1.2 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：3.3	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：3.2 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：3.4	全穀雜糧類：6.3 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：3.2
蛋白質 (g)	37	36.6	38	37.6	37.2	35.3	35	38.3	36.7	38.4
脂肪 (g)	32	34	35	33	33	33	31	34	33	34
醣類 (g)	101	104	99	105	103	99	102	101	104	101
熱量 (kcal)	840	862	861	863	851	834	827	861	858	859

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