

上豪團膳

12月5日~12月16日(第十五~十六週)台南高商菜單

日期	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	麻油麵線	白飯	白飯	炒飯	白飯	白飯	白飯
主菜	黑椒雞	客家鹹豬肉	香草雞	菇菇豬肉	黃金豬排	客家肉絲	烤雞翅	蜜汁豬排	醬燒雞	韓式豬
	三杯魚	玉米蛋	肉末豆腐	荷包蛋	蔥燒培根	柳葉魚	黃金鍋貼	蔥花魚豆腐	麻婆豆腐	鮮蔬蛋
副菜	小饅頭	地瓜球	和風雞肉丸	什錦百頁	起司馬鈴薯	關東煮	鮮蔬貢片	鳳梨木耳	火腿蛋	薯餅
	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	魚丸湯	仙草蜜	麵線湯	鋁箔包飲料	海鮮湯	百香果汁	榨菜肉絲湯	愛玉甜湯	豆薯三絲湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.6 豆魚蛋肉類：3.1 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：6.3 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：3.5	全穀雜糧類：6.5 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：3.2	全穀雜糧類：6 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：3.4	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：3.3 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：3.3	全穀雜糧類：6.6 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：6.3 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 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：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：3.5
蛋白質 (g)	36.2	35	34	36.2	36.5	36.6	38.8	38.2	36.2	35.3
脂肪 (g)	31	33	38.7	34	32	33	35	33	32	33
醣類 (g)	106	100	104	196	102	99	105	100	101	104
熱量 (kcal)	840	836	870	828	842	837	888	843	837	848

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