

上豪團膳 12月19日~12月30日(第十七~十八週)台南高商菜單

日期	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	白飯	白飯	義大利麵	白飯	白飯	蛋炒飯	白飯	白飯	白飯
主菜	椒鹽炒雞	三杯排骨	無骨雞排	烤雞排	蒜泥白肉	梅醬排骨	烤雞翅	黃金魚排	鐵路豬排	泡菜肉片
	壽喜燒	黃金魚條	黑椒豬柳	客家肉絲	關東煮	紅絲蛋	什錦滷味	麻婆豆腐	打拋肉	肉圓
副菜	蒸蛋	烤地瓜	鍋貼	花枝捲	日式豆腐	福州丸	玉米筍青花菜	小湯包	煎蛋	鮮蔬蛋
	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	紅豆湯圓	味噌豆腐湯	麵醬	紫菜蛋花湯	冬瓜茶	貢丸湯	玉米蛋花湯	古早味紅茶	酸辣湯
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：1.5 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：1.3 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：3.6	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：6.2 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：6.6 豆魚蛋肉類：3.2 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：3.3 乳品類：0 蔬菜類：1.8 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：6.5 豆魚蛋肉類：3.2 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：6.4 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：3.3
蛋白質 (g)	36.4	37.2	38.3	38.3	37	36.9	37.3	36.6	36.5	36.7
脂肪 (g)	31	33	36	33	33	33	32	34	33	33
醣類 (g)	107	103	101	101	101	106	102	104	103	104
熱量 (kcal)	846	851.3	874.7	852.2	842	862.1	845.2	861.9	850.5	853.3

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