

上豪團膳 11月22日~12月3日(第十三、十四週)台南高商菜單

日期	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主食	白飯	炒飯	白飯	白飯	炒麵	白飯	炒麵	白飯	炒飯	白飯
主菜	炒鹹豬肉	蔥油雞	黃金魚排	鐵路豬排	炸雞	烤雞腿	日式燒肉	炸雞排	黑椒豬柳	年糕燒雞
	三色蛋	龍鳳腿	咖哩雞	胡麻蟹肉	大亨堡	什錦皮蛋	炸花枝	肉燥魯蛋	雞柳條	火腿蛋
副菜	花生麵筋	小點心	玉米蛋	味噌豆腐	熱狗	蝦卷	小西點	米血甜不辣	麻辣燙	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	大骨湯	珍珠奶茶	蔬菜湯	麵湯	愛玉甜湯	麵湯	可可亞	雞湯	蛋花湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6 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：2.8	全穀雜糧類：6.7 豆魚蛋肉類：2 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：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：2.7	全穀雜糧類：6.7 豆魚蛋肉類：2.1 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6 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：2.8	全穀雜糧類：6.6 豆魚蛋肉類：2.4 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：2.1 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.6 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質 (g)	34	29	32	35	29	34	31	32	29	32
脂肪(g)	29	24	28	29	26	29	27	28	25	27
醣類(g)	96	107	102	97	106	97	106	100	105	106
熱量 (kcal)	801	775	806	807	789	806	812	796	774	811

營養師:吳亭葦

工廠名稱:上豪便當廠

工廠登記證號碼: 99-660825

證書字號:008519

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