

上豪團膳 7 月 27 日~ 8 月 7 日(暑輔第三~四週) 台南高商菜單

日期	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
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	白飯	白飯	白飯	義大利麵	白飯
主菜	炸雞腿	咖哩豬	BBQ 翹腿	韓式豬肉	炸雞排	高昇排骨	烤雞排	客家豬肉	香草雞肉	炸豬排
	日式蒸蛋	和風燒魚	肉燥丸子	日式火鍋	蕃茄豆腐	泡菜鍋	沙茶花枝羹	雞柳條	義式火腿	滷蛋
副菜	麻辣燙	鮮蔬冬粉	蘿蔔糕	蔥油餅	黑白切	炒黑輪	滷味	煎蛋捲	小餡餅	花生米血
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯品	奶茶	味噌湯	冬瓜茶	麵湯	貢片湯	巧克力牛奶	蛋花湯	紅茶	玉米濃湯	雞湯
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：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：5.7 豆魚蛋肉類：2.8 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：5.8 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：5.7 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：5.7 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：5.8 豆魚蛋肉類：2.7 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：5.7 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：5.8 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.7 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：5.8 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：3
蛋白質 (g)	34.4	32.2	31.6	32.2	33	31.9	32.2	32.3	32.1	33
脂肪(g)	30	28	27.5	28.5	29.5	27.5	27.5	28	29	29.5
醣類(g)	97	91.5	92.5	91.5	92	94	91.5	92.5	96	92.5
熱量 (kcal)	796	747	744	751	766	751	742	740	773.4	768

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.bento@gmail.com

豬肉產地：台灣