**上豪團膳 11月8日~11月19日(第十一、十二週)台南高商菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 11/8 | 11/9 | 11/10 | 11/11 | 11/12 | 11/15 | 11/16 | 11/17 | 11/18 | 11/19 |
| 星期 | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| 主食 | 白飯 | 炒麵 | 白飯 | 炒飯 | 白飯 | 白飯 | 義大利麵 | 白飯 | 炒飯 | 白飯 |
| 主菜 | 宮保雞 | 蒜香豬 | 炸豬排 | 鹹酥雞 | 南洋雞 | 烤雞堡 | 炸雞 | 沙茶雞柳 | 醬燒排骨 | 炒鹹豬肉 |
| 蒼蠅頭 | 滷蛋 | 麥克雞塊 | 龍鳳腿 | 三色蛋 | 胡麻豬 | 百頁甜不辣 | 什錦皮蛋 | 培根馬鈴薯 | 蒸蛋 |
| 副菜 | 蝦卷 | 關東煮 | 韓式年糕 | 小點心 | 薯餅 | 五味豆腐 | 義式肉醬 | 玉米奶酥 | 肉燥粿仔 | 醬燒北海翅 |
| 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 |
| 湯品 | 麥茶QQ | 麵湯 | 蛋花湯 | 味噌湯 | 水果茶 | 豆花甜湯 | 玉米濃湯 | 貢片湯 | 蔬菜湯 | 山粉圓 |
| **營養**  **分析**  **(份數)** | **全榖雜糧類：6.2**  **豆魚蛋肉類：2.6**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.2**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.8** | **全榖雜糧類：6.3**  **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：2.8** | **全榖雜糧類：6.3**  **豆魚蛋肉類：2.2**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.1**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：3** | **全榖雜糧類：6.8**  **豆魚蛋肉類：2.1**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.3**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：3** | **全榖雜糧類：6.6**  **豆魚蛋肉類：2.2**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.1**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.9** | **全榖雜糧類：6.1**  **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：2.8** | **全榖雜糧類：6.3**  **豆魚蛋肉類：2.2**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.2**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：3** | **全榖雜糧類：6.2**  **豆魚蛋肉類：2.3**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.2**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.8** | **全榖雜糧類：6.8**  **豆魚蛋肉類：2.2**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.3**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.8** | **全榖雜糧類：6.2**  **豆魚蛋肉類：2.3**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.8**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.7** |
| 蛋白質(g) | **32** | **31** | **29** | **30** | **30** | **36** | **29** | **30** | **30** | **30** |
| 脂肪(g) | **27** | **26** | **26** | **26** | **26** | **30** | **26** | **26** | **25** | **25** |
| 醣類(g) | **99** | **102** | **100** | **109** | **105** | **98** | **101** | **100** | **109** | **102** |
| 熱量(kcal) | **785** | **782** | **769** | **801** | **785** | **823** | **771** | **765** | **800** | **773** |

**營養師:吳亭葦 證書字號:008519**

豬肉產地：台灣

**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**