**上豪團膳 9月1日~9月11日(第一、二週)台南高商菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 8/31 | 9/1 | 9/2 | 9/3 | 9/6 | 9/7 | 9/8 | 9/9 | 9/10 | 9/11 |
| 星期 | **二** | **三** | **四** | **五** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** |
| 主食 | 暑假 | 炒飯 | 白飯 | 白飯 | 炒麵 | 白飯 | 炒飯 | 白飯 | 白飯 | 白飯 |
| 主菜 | 炸雞 | 炸豬排 | 烤雞腿 | 蒙古炒肉 | 宮保雞 | 紅燒軟骨 | 炸雞排 | 咖哩雞 | 炸魚排 |
| 龍鳳腿 | 蝦卷 | 麻婆豆腐 | 大白魚羹 | 海苔蛋 | 麥克雞塊 | 蒸蛋 | 筍絲肉 | 肉燥貢丸 |
| 副菜 | 螞蟻上樹 | 紅絲炒蛋 | 關東煮 | 小饅頭 | 高麗菜豆干 | 什錦滷味 | 粉絲豆腐煲 | 蔥燒干片 | 茄汁年糕 |
| 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 | 山粉圓 | 貢片湯 | 味噌湯 | 冬菜冬粉湯 | 瓜仔雞湯 | 香醇奶茶 | 蛋花湯 | 仙草蜜 |
| **營養**  **分析**  **(份數)** | **全榖雜糧類：**  **豆魚蛋肉類：**  **乳品類：0**  **蔬菜類：**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：** | **全榖雜糧類：6.4**  **豆魚蛋肉類：2**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.4**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：3** | **全榖雜糧類：6.2**  **豆魚蛋肉類：2.5**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.6**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：3** | **全榖雜糧類：6.3**  **豆魚蛋肉類：2.3**  **乳品類：0**  **蔬菜類：2**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.8** | **全榖雜糧類：6.5**  **豆魚蛋肉類：2.4**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.8**  **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：2.5**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.6**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.7** | **全榖雜糧類：6.3**  **豆魚蛋肉類：2.4**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.6**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.9** | **全榖雜糧類：6.4**  **豆魚蛋肉類：2.6**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.4**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：3** | **全榖雜糧類：6.4**  **豆魚蛋肉類：3**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.6**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.8** | **全榖雜糧類：6.4**  **豆魚蛋肉類：2.2**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.4**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：3** |
| 蛋白質(g) |  | **28** | **32** | **31** | **32** | **32** | **31** | **32** | **35** | **30** |
| 脂肪(g) |  | **25** | **28** | **26** | **26** | **26** | **27** | **28** | **29** | **26** |
| 醣類(g) |  | **103** | **101** | **105** | **107** | **101** | **103** | **103** | **104** | **103** |
| 熱量(kcal) |  | **768** | **797** | **790** | **806** | **783** | **792** | **813** | **839** | **783** |

**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**