**上豪團膳 10月12日~10月22日(第七、八週)台南高商菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 10/11 | 10/12 | 10/13 | 10/14 | 10/15 | 10/18 | 10/19 | 10/20 | 10/21 | 10/22 |
| 星期 | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| 主食 | 國慶假期 | 炒飯 | 白飯 | 拉麵 | 白飯 | 白飯 | 炒飯 | 白飯 | 炒麵 | 白飯 |
| 主菜 | 照燒雞 | 炸豬排 | 炒鹹豬肉 | 烤雞腿 | 烤雞堡 | 紅燒豬排 | 蒲燒鯛 | 香草雞 | 鐵路豬排 |
| 泰式蝦餅 | 龍鳳腿 | 黃金柳葉魚 | 花生米血 | 京醬肉絲 | 刈包 | 炸雞 | 打拋肉 | 皮蛋豆腐 |
| 副菜 | 關東煮 | 番茄蛋 | 水餃 | 鬆餅 | 小饅頭 | 黑白切 | 百頁甜不辣 | 玉米奶酥 | 小點心 |
| 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 |
| 湯品 | 仙草 | 薑絲冬瓜湯 | 麵湯 | 麥香QQ | 香醇奶茶 | 蔬菜雞湯 | 綠豆湯 | 麵湯 | 大骨湯 |
| **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：6.3**  **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：2.8** | **全榖雜糧類：6.2**  **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：3** | **全榖雜糧類：6.6**  **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：2.9** | **全榖雜糧類：7**  **豆魚蛋肉類：1.8**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1**  **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：2.3**  **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：6.5**  **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** | **全榖雜糧類：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** | **全榖雜糧類：6.3**  **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：2.9** | **全榖雜糧類：6.3**  **豆魚蛋肉類：2.4**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.1**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.8** |
| 蛋白質(g) |  | **29** | **33** | **34** | **28** | **30** | **29** | **32** | **32** | **31** |
| 脂肪(g) |  | **25** | **29** | **29** | **23** | **26** | **25** | **28** | **28** | **26** |
| 醣類(g) |  | **102** | **100** | **105** | **110** | **103** | **105** | **100** | **102** | **100** |
| 熱量(kcal) |  | **767** | **807** | **830** | **776** | **782** | **774** | **796** | **802** | **775** |

**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**