**上豪團膳 10月25日~11月5日(第九、十週)台南高商菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 10/25 | 10/26 | 10/27 | 10/28 | 10/29 | 11/1 | 11/2 | 11/3 | 11/4 | 11/5 |
| 星期 | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| 主食 | 炒飯 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | 炒麵 | 白飯 | 白飯 | 炒麵 | 白飯 | 炒飯 |
| 主菜 | 炸雞 | 豬五花 | 炸魚塊 | 香滷豬排 | 三杯雞 | 照燒雞 | 鐵路豬排 | 炸雞排 | 烤雞腿 | 炸豬肉 |
| 菜脯蛋 | 蔥油雞 | 義式豬 | 烤翅腿 | 蘿蔔糕 | 蟹肉沙拉 | 龍鳳腿 | 烤雞塊 | 肉燥魯蛋 | 蝦卷 |
| 副菜 | 螞蟻上樹 | 鍋貼 | 小饅頭 | 通心麵 | 小點心 | 小餡餅 | 番茄蛋 | 日式火鍋料 | 小點心 | 百頁米血 |
| 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 | 冬菜冬粉湯 | 西米露 | 蔬菜湯 | 麵湯 | 蛋花湯 | 香醇奶茶 | 麵湯 | 綠豆湯 | 瓜仔雞湯 |
| **營養**  **分析**  **(份數)** | **全榖雜糧類：6.5**  **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** | **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：2.8** | **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：3** | **全榖雜糧類：6.5**  **豆魚蛋肉類：2.4**  **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：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：6.5**  **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：6.1**  **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** | **全榖雜糧類：6.3**  **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：3** | **全榖雜糧類：6.7**  **豆魚蛋肉類：2.5**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.1**  **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：2.8**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.2**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：3** |
| 蛋白質(g) | **30** | **32** | **30** | **31** | **28** | **31** | **31** | **30** | **32** | **33** |
| 脂肪(g) | **26** | **27** | **26** | **26** | **23** | **26** | **27** | **27** | **26** | **29** |
| 醣類(g) | **105** | **103** | **105** | **104** | **110** | **105** | **99** | **102** | **106** | **101** |
| 熱量(kcal) | **790** | **804** | **790** | **794** | **776** | **796** | **776** | **784** | **806** | **816** |

**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**