**上豪團膳 11月22日~12月3日(第十三、十四週)台南高商菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 11/22 | 11/23 | 11/24 | 11/25 | 11/26 | 11/29 | 11/30 | 12/1 | 12/2 | 12/3 |
| 星期 | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| 主食 | 白飯 | 炒飯 | 白飯 | 白飯 | 炒麵 | 白飯 | 炒麵 | 白飯 | 炒飯 | 白飯 |
| 主菜 | 炒鹹豬肉 | 蔥油雞 | 黃金魚排 | 鐵路豬排 | 炸雞 | 烤雞腿 | 日式燒肉 | 炸雞排 | 黑椒豬柳 | 年糕燒雞 |
| 三色蛋 | 龍鳳腿 | 咖哩雞 | 胡麻蟹肉 | 大亨堡 | 什錦皮蛋 | 炸花枝 | 肉燥魯蛋 | 雞柳條 | 火腿蛋 |
| 副菜 | 花生麵筋 | 小點心 | 玉米蛋 | 味噌豆腐 | 熱狗 | 蝦卷 | 小西點 | 米血甜不辣 | 麻辣燙 | 螞蟻上樹 |
| 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 | 大骨湯 | 珍珠奶茶 | 蔬菜湯 | 麵湯 | 愛玉甜湯 | 麵湯 | 可可亞 | 雞湯 | 蛋花湯 |
| **營養**  **分析**  **(份數)** | **全榖雜糧類：6**  **豆魚蛋肉類：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：6.7**  **豆魚蛋肉類：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：6.4**  **豆魚蛋肉類：2.6**  **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**  **豆魚蛋肉類：3.1**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.3**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.7** | **全榖雜糧類：6.7**  **豆魚蛋肉類：2.1**  **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**  **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：2.8** | **全榖雜糧類：6.6**  **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：3** | **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：6.5**  **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：6.6**  **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** |
| 蛋白質(g) | **34** | **29** | **32** | **35** | **29** | **34** | **31** | **32** | **29** | **32** |
| 脂肪(g) | **29** | **24** | **28** | **29** | **26** | **29** | **27** | **28** | **25** | **27** |
| 醣類(g) | **96** | **107** | **102** | **97** | **106** | **97** | **106** | **100** | **105** | **106** |
| 熱量(kcal) | **801** | **775** | **806** | **807** | **789** | **806** | **812** | **796** | **774** | **811** |

**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**