**上豪團膳 9月13日~9月24日(第三、四週)台南高商菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 9/13 | 9/14 | 9/15 | 9/16 | 9/17 | 9/20 | 9/21 | 9/22 | 9/23 | 9/24 |
| 星期 | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| 主食 | 白飯 | 白飯 | 炒麵 | 白飯 | 炒飯 | 中秋節快樂 | | 炒飯 | 白飯 | 炒意麵 |
| 主菜 | 香草雞 | 烤豬排 | 鹹酥雞 | 烤雞翅 | 豬五花 | 烤腿排 | 炸豬排 | 壽喜燒 |
| 港式魚蛋 | 麥克雞塊 | 大亨堡 | 黃金柳葉魚 | 海苔蛋卷 | 蒸蛋 | 咖哩雞 | 炸雞 |
| 副菜 | 蘿蔔糕 | 起司馬鈴薯 | 熱狗 | 五味醬豆腐 | 小西點 | 火腿沙拉 | 小西點 | 雞柳條 |
| 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 |
| 湯品 | 玉米  馬鈴薯湯 | 古早味紅茶 | 麵湯 | 可可亞 | 貢片湯 | 香醇奶茶 | 味噌湯 | 愛玉甜湯 |
| **營養**  **分析**  **(份數)** | **全榖雜糧類：7**  **豆魚蛋肉類：1.8**  **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**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.1**  **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：2.1**  **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：6.1**  **豆魚蛋肉類：2.5**  **乳品類：0**  **蔬菜類：1.2**  **水果類：0**  **油脂與堅果種子：2.9** | **全榖雜糧類：6.5**  **豆魚蛋肉類：2.3**  **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：**  **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：**  **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：6.2**  **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：2.7** | **全榖雜糧類：6.7**  **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：6.4**  **豆魚蛋肉類：2.8**  **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** | **28** | **29** | **31** | **30** |  |  | **30** | **31** | **34** |
| 脂肪(g) | **23** | **24** | **26** | **27** | **26** |  |  | **25** | **27** | **29** |
| 醣類(g) | **111** | **102** | **106** | **98** | **104** |  |  | **100** | **108** | **103** |
| 熱量(kcal) | **781** | **752** | **790** | **775** | **786** |  |  | **763** | **812** | **828** |

**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**