**上豪團膳 9月27日~10月8日(第五、六週)台南高商菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 9/27 | 9/28 | 9/29 | 9/30 | 10/1 | 10/4 | 10/5 | 10/6 | 10/7 | 10/8 |
| 星期 | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| 主食 | 白飯 | 白飯 | 炒飯 | 白飯 | 炒麵 | 白飯 | 白飯 | 炒泡麵 | 白飯 | 炒飯 |
| 主菜 | 日式燒肉 | 炸雞 | 蒜泥白肉 | 蒲燒鯛 | 排骨酥 | 烤雞腿 | 炸豬排 | 糖醋雞 | 鐵路大排 | 炸雞翅 |
| 龍鳳腿 | 花枝捲 | 椒麻雞 | 三杯雞 | 鮮蔬甜不辣 | 麻辣雞捲 | 咖哩水餃 | 百頁甜不辣 | 肉燥魯蛋 | 客家小炒 |
| 副菜 | 螞蟻上樹 | 什錦滷味 | 皮蛋豆腐 | 花生米血 | 小點心 | 泰式蝦排 | 三色蛋 | 小點心 | 日式豆腐 | 韓式年糕 |
| 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 | 青菜 |
| 湯品 | 清香麥茶 | 豆腐湯 | 仙草蜜 | 蔬菜湯 | 麵湯 | 味噌湯 | 冬瓜檸檬 | 麵湯 | 奶茶 | 蛋花湯 |
| **營養****分析****(份數)** | **全榖雜糧類：6.5****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：2.8** | **全榖雜糧類：6.3****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：6.2****豆魚蛋肉類：3.1****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：2.6****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****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：2.3****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：3****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：2.3****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：6.1****豆魚蛋肉類：3.2****乳品類：0****蔬菜類：1****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：2.2****乳品類：0****蔬菜類：1.1****水果類：0****油脂與堅果種子：3** |
| 蛋白質(g) | **28** | **29** | **36** | **32** | **28** | **30** | **35** | **30** | **36** | **29** |
| 脂肪(g) | **24** | **26** | **30** | **27** | **25** | **26** | **30** | **26** | **31** | **26** |
| 醣類(g) | **105** | **100** | **100** | **100** | **105** | **99** | **103** | **104** | **97** | **100** |
| 熱量(kcal) | **766** | **769** | **832** | **787** | **775** | **761** | **843** | **784** | **823** | **769** |

**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**