

廠家名稱: **久大** 國立台南家齊高中 114 年 9 月 15 日-9 月 26 日菜單

日期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
9/15 (一)	白米飯	沙茶肉片	土魷魚條	清涼豆腐	青菜	冬瓜茶	5	2.8	1.4	2.5	690
		主要材料：豬肉.時蔬 烹調方式：炒	主要材料：土魷魚條 烹調方式：煎	主要材料：豆腐 烹調方式：蒸		主要材料：冬瓜糖 磚 烹調方式：煮					
9/16 (二)	豆菜麵	麥克雞塊	關東煮	煉乳銀絲卷	青菜	南瓜濃湯	6	2.3	1.1	2.9	750
		主要材料：麥克雞塊 烹調方式：炸	主要材料：蘿蔔.玉米 烹調方式：煮	主要材料：銀絲卷 烹調方式：蒸		主要材料：南瓜.雞蛋 烹調方式：煮					
9/17 (三)	白米飯	奶香雞丁	蔥爆豬肉豆干	清炒甜不辣	青菜	番茄蛋花湯	5.5	2.4	1.6	2.9	736
		主要材料：雞肉.馬鈴薯. 紅蘿蔔 烹調方式：煮	主要材料：豆干.豬肉. 蔥 烹調方式：炒	主要材料：.蔬菜.甜不 辣 烹調方式：炒		主要材料：番茄.雞 蛋 烹調方式：煮					
9/18 (四)	燕麥飯	芝麻豬排	五更腸旺	玉米炒蛋	青菜	筍絲香菇湯	6	2	1.5	3	725
		主要材料：豬排 烹調方式：烤	主要材料：百頁.酸菜. 魚丸 烹調方式：煮	主要材料：玉米粒.雞 蛋 烹調方式：炒		主要材料：筍絲.香 菇 烹調方式：煮					
9/19 (五)	白米飯	三杯雞丁	珍菇肉絲	海苔地瓜	青菜	仙草蜜	5.8	2.7	1.4	2.8	715
		主要材料：雞肉 烹調方式：炒	主要材料：筍絲.豬肉. 金針菇 烹調方式：炒	主要材料：地瓜 烹調方式：炸		主要材料：仙草汁. 仙草凍 烹調方式：煮					
9/22 (一)	白米飯	黑胡椒醬雞排	蒼蠅頭	香菇蒸蛋	青菜	奶茶	5	2.4	1.8	3	710
		主要材料：菲力雞排.蔬菜 烹調方式：烤	主要材料：豆干.豬肉. 豆豉 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋.香菇 烹調方式：蒸		主要材料：紅茶包. 奶水 烹調方式：煮					
9/23 (二)	什錦炒麵	鹽酥雞	壽喜燒	珍珠丸子	青菜	筍絲肉絲湯	5.5	2.4	1.5	3	715
		主要材料：雞丁 烹調方式：炸	主要材料：蔬菜.火鍋 料 烹調方式：煮	主要材料：珍珠丸子 烹調方式：蒸		主要材料：豬肉.筍 絲 烹調方式：煮					
9/24 (三)	白米飯	筍茸肉片	翡翠蝦捲	火腿玉米	青菜	味噌湯	4.5	2.6	2	3	695
		主要材料：豬肉.筍茸 烹調方式：炒	主要材料：蝦捲 烹調方式：燴	主要材料：玉米粒.火 腿 烹調方式：炒		主要材料：豆腐 烹調方式：煮					
9/25 (四)	胚芽飯	蔥爆雞丁	麻婆豆腐	煎蛋捲	青菜	高麗菜蛋花湯	5	2.6	1.3	3	712
		主要材料：雞丁.洋蔥 烹調方式：炒	主要材料：豬肉.豆腐 烹調方式：煮	主要材料：雞蛋 烹調方式：煎		主要材料：高麗菜. 雞蛋 烹調方式：煮					
9/26 (五)	白米飯	蒜泥肉片	芝麻翅腿	韓式年糕	青菜	梅子綠茶	5.4	2.5	1.5	2.5	725
		主要材料：豬肉.高麗菜 烹調方式：炒	主要材料：翅腿 烹調方式：烤	主要材料：馬鈴薯.年 糕.黑輪 烹調方式：炒		主要材料：綠茶包. 梅子 烹調方式：煮					

本公司使用之豬肉為國產豬肉