

廠家名稱: **久大** 國立台南家齊高中 114 年 10 月 27 日-11 月 7 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
10/27 (一)	白米飯	咖哩豬肉	麥克雞塊	紅絲炒蛋	青 菜	阿華田	5.4	2.6	1.3	2.8	732
		主要材料：豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔 烹調方式：煮	主要材料：雞塊 烹調方式：炸	主要材料：紅蘿蔔..雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：阿華田 烹調方式：煮					
10/28 (二)	鍋燒意麵	鹽酥雞	三杯什錦	港式燒賣	青 菜	鍋燒湯	5.6	2.5	1.3	2.7	794
		主要材料：雞丁.地瓜 烹調方式：炸	主要材料：豆干..海帶結 烹調方式：炒	主要材料：燒賣 烹調方式：蒸		主要材料：蔬菜 烹調方式：煮					
10/29 (三)	白米飯	高昇排骨	煎蛋捲	蔬菜粉絲	青 菜	酸辣湯	5	2.6	1.4	2.6	737
		主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋 烹調方式：煎	主要材料：蔬菜.冬粉 烹調方式：炒		主要材料：蔬菜 烹調方式：煮					
10/30 (四)	燕麥飯	蒲燒鯛	蔥爆肉絲	清涼豆腐	青 菜	鮮菇湯	5.5	2.7	1.3	3	800
		主要材料：蒲燒鯛 烹調方式：烤	主要材料：豬肉.洋蔥 烹調方式：炒	主要材料：豆腐 烹調方式：蒸		主要材料：蔬菜.鮮菇 烹調方式：煮					
10/31 (五)	白米飯	蒜泥肉片	芝麻翅腿	洋芋滑蛋	青 菜	古早味紅茶	5	2.5	1.5	2.5	710
		主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：翅腿 烹調方式：烤	主要材料：馬鈴薯.雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：紅茶包 烹調方式：煮					
11/3 (一)	白米飯	宮保雞丁	揚出豆腐	螞蟻上樹	青 菜	百香愛玉	5	2.6	2	2.9	725
		主要材料：雞肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：豆腐 烹調方式：炸	主要材料：冬粉.豬肉.蔬菜 烹調方式：炒		主要材料：百香果.汁.愛玉 烹調方式：煮					
11/4 (二)	夏威夷炒飯	蠔油豬排	什錦滷味	煉乳饅頭	青 菜	紫菜蛋花湯	5.5	2.8	2	3	768
		主要材料：豬排 烹調方式：烤	主要材料：豆干.米血.小黑輪 烹調方式：炒	主要材料：饅頭 烹調方式：蒸		主要材料：乾紫菜.雞蛋 烹調方式：煮					
11/5 (三)	白米飯	蠔油雞丁	照燒花枝丸	金菇燴南瓜	青 菜	冬瓜排骨湯	5	2.4	1.6	3	705
		主要材料：雞丁.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：花枝丸 烹調方式：燒	主要材料：南瓜.金針菇 烹調方式：燴		主要材料：冬瓜.排骨 烹調方式：煮					
11/6 (四)	糙米飯	烤雞腿排	海芽玉米炒蛋	玉米奶酥	青 菜	貢丸湯	5	2.6	1.5	2.7	704
		主要材料：雞腿排 烹調方式：烤	主要材料：海帶芽.玉米粒.雞蛋 烹調方式：炒	主要材料：玉米奶酥 烹調方式：炸		主要材料：蘿蔔.貢丸 烹調方式：煮					
11/7 (五)	白米飯	回鍋肉	肉燥滷蛋	客家炒蘿蔔糕	青 菜	冬瓜檸檬	5.5	2.6	1.5	2.8	748
		主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋.豬肉 烹調方式：滷	主要材料：蘿蔔糕.菜脯 烹調方式：炒		主要材料：冬瓜糖.檸檬汁 烹調方式：煮					

本公司使用之豬肉為國產豬肉

廠家名稱: **久大** 國立台南家齊高中 114 年 11 月 10 日-11 月 21 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
11/10 (一)	白米飯	沙茶肉片	洋蔥炒蛋	海苔地瓜	青菜	奶茶	5.5	2.6	1.5	2.8	748
		主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：洋蔥,雞蛋 烹調方式：炒	主要材料：地瓜 烹調方式：炸		主要材料：紅茶包,奶粉 烹調方式：煮					
11/11 (二)	香菇肉羹麵	香酥雞胸排	關東煮	小籠包	青菜	香菇肉羹湯	5.6	2.5	1.3	2.7	794
		主要材料：雞排 烹調方式：炸	主要材料：蘿蔔,玉米,米血 烹調方式：煮	主要材料：小籠包 烹調方式：蒸		主要材料：蔬菜,香菇,肉羹 烹調方式：煮					
11/12 (三)	白米飯	糖醋豬肉	日式蒸蛋	肉燥滷丸	青菜	味噌湯	5	2.6	1.4	2.6	737
		主要材料：豬肉,彩椒 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋 烹調方式：蒸	主要材料：豬肉,滷丸 烹調方式：炒		主要材料：豆腐,味噌 烹調方式：煮					
11/13 (四)	小米飯	烤雞排	土魷魚條	清炒甜不辣	青菜	冬菜冬粉湯	5.5	2.7	1.3	3	800
		主要材料：雞排 烹調方式：烤	主要材料：土魷魚條 烹調方式：煎	主要材料：蔬菜,甜不辣 烹調方式：炒		主要材料：冬菜,冬粉 烹調方式：煮					
11/14 (五)	白米飯	椒麻雞	三杯百頁杏鮑菇	起司玉米	青菜	仙草蜜	5.6	2.8	1.3	3	770
		主要材料：雞丁,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：百頁豆腐,杏鮑菇 烹調方式：炒	主要材料：玉米粒,起司粉 烹調方式：炒		主要材料：仙草汁,仙草凍 烹調方式：煮					
11/17 (一)	白米飯	韓式炒雞	蒼蠅頭	馬蹄條	青菜	梅子綠茶	5	2.6	2	2.9	725
		主要材料：雞丁,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：豆干,豬肉 烹調方式：炒	主要材料：馬蹄條 烹調方式：炸		主要材料：綠茶包,話梅 烹調方式：煮					
11/18 (二)	茄汁蛋炒飯	烤豬排	什錦火鍋	水餃	青菜	紫菜金針湯	5.5	2.8	2	3	768
		主要材料：豬排 烹調方式：烤	主要材料：蔬菜,火鍋料 烹調方式：煮	主要材料：水餃 烹調方式：煮		主要材料：乾紫菜,金針菇 烹調方式：煮					
11/19 (三)	白米飯	醬燒雞丁	家常豆腐	港式蘿蔔糕	青菜	刺瓜魚丸湯	5	2.4	1.6	3	705
		主要材料：雞丁,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：豆腐,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：蘿蔔糕 烹調方式：烤		主要材料：刺瓜,魚丸 烹調方式：煮					
11/20 (四)	胚芽飯	蒙古烤肉	麵包蝦	拌粉條	青菜	高麗菜蛋花湯	5	2.6	1.5	2.7	704
		主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：烤	主要材料：麵包蝦 烹調方式：炸	主要材料：寬冬粉,蔬菜 烹調方式：炒		主要材料：高麗菜,雞蛋 烹調方式：煮					
11/21 (五)	白米飯	京醬肉絲	梅醬翅腿	番茄豆腐蛋	青菜	古早味紅茶	5.5	2.6	1.5	2.8	748
		主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：翅腿 烹調方式：燒	主要材料：番茄,豆腐,雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：紅茶包 烹調方式：煮					

本公司使用之豬肉為國產豬肉