

廠家名稱: **久大** 國立台南家齊高中 114 年 9 月 29 日-10 月 10 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
9/29 (一)	教師節補休										
9/30 (二)	皮蛋瘦肉粥	鐵路豬排	刈包+酸菜	古早味米血	青菜	粥料	5.5	2.8	2	3	768
		主要材料：豬排 烹調方式：滷	主要材料：刈包,酸菜 烹調方式：蒸/炒	主要材料：米血 烹調方式：蒸		主要材料：皮蛋,豬肉,蔬菜 烹調方式：煮					
10/1 (三)	白米飯	宮保雞丁	筍絲木耳炒蛋	焗烤馬鈴薯	青菜	阿華田	5	2.4	1.6	3	705
		主要材料：雞丁,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：筍絲,木耳,雞蛋 烹調方式：炒	主要材料：馬鈴薯,起司絲 烹調方式：烤		主要材料：紅茶包,阿華田,奶水 烹調方式：煮					
10/2 (四)	燕麥飯	黃金雞堡	肉燥豆腐	拌粉條	青菜	刺瓜魚丸湯	5	2.6	1.5	2.7	704
		主要材料：雞堡 烹調方式：炸	主要材料：絞肉,豆腐 烹調方式：滷	主要材料：寬冬粉,蔬菜 烹調方式：炒		主要材料：刺瓜,魚丸 烹調方式：煮					
10/3 (五)	白米飯	高昇排骨	玉米奶酥	紅蘿蔔炒蛋	青菜	冬瓜檸檬	5.5	2.6	1.5	2.8	748
		主要材料：豬肉,豆干 烹調方式：炒	主要材料：玉米奶酥 烹調方式：烤	主要材料：紅蘿蔔,雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：冬瓜糖磚,檸檬汁 烹調方式：煮					
10/6 (一)	中秋節不吃										
10/7 (二)	涼麵	卡拉雞胸排	什錦滷味	港式蘿蔔糕	青菜	鮮菇湯	5.5	2.8	2	3	768
		主要材料：雞排 烹調方式：炸	主要材料：豆干,米血,海帶結 烹調方式：炒	主要材料：蘿蔔糕 烹調方式：烤		主要材料：蔬菜,鮮菇 烹調方式：煮					
10/8 (三)	白米飯	鹹水雞	鍋貼	番茄豆腐蛋	青菜	貢丸湯	5	2.4	1.6	3	705
		主要材料：雞肉,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：鍋貼 烹調方式：煎	主要材料：番茄,豆腐,雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：蘿蔔,貢丸 烹調方式：煮					
10/9 (四)	糙米飯	咖哩肉片	麵包蝦	什錦鮮蔬	青菜	古早味紅茶	5	2.6	1.5	2.7	704
		主要材料：肉片,紅蘿蔔,馬鈴薯 烹調方式：煮	主要材料：麵包蝦 烹調方式：炸	主要材料：蔬菜 烹調方式：炒		主要材料：紅茶包 烹調方式：煮					
10/10 (五)	國慶日不吃										

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 10 月 13 日-10 月 24 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
10/13 (一)	白米飯	沙茶肉片	三杯百頁杏鮑菇	柴魚照燒花枝丸	青菜	梅子綠茶	5	2.6	2	2.9	725
		主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：百頁,杏鮑菇 烹調方式：炒	主要材料：花枝丸,柴魚片 烹調方式：燒		主要材料：綠茶包,梅子 烹調方式：煮					
10/14 (二)	港式蛋炒飯	梅醬雞翅	關東煮	肉圓	青菜	酸辣湯	5.5	2.8	2	3	768
		主要材料：雞翅 烹調方式：炸	主要材料：蘿蔔,玉米,小黑輪 烹調方式：煮	主要材料：肉圓 烹調方式：蒸		主要材料：蔬菜 烹調方式：煮					
10/15 (三)	白米飯	醬燒雞丁	刺瓜炒蛋	海苔地瓜	青菜	紫菜金針湯	5	2.4	1.6	3	705
		主要材料：雞肉,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：刺瓜,雞蛋 烹調方式：炒	主要材料：地瓜,海苔粉 烹調方式：炸		主要材料：乾紫菜,金針菇 烹調方式：煮					
10/16 (四)	小米飯	蒜泥豬排	家常豆腐	白菜魚羹	青菜	冬菜粉絲肉絲湯	5	2.6	1.5	2.7	704
		主要材料：豬排 烹調方式：烤	主要材料：豆腐,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：大白菜,魚羹 烹調方式：燴		主要材料：冬菜,冬粉,肉絲 烹調方式：煮					
10/17 (五)	白米飯	春川炒雞	翡翠蒸蛋	清炒甜不辣	青菜	仙草蜜	5.5	2.6	1.5	2.8	748
		主要材料：雞肉,馬鈴薯 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋 烹調方式：蒸	主要材料：甜不辣,時蔬 烹調方式：炒		主要材料：仙草汁,仙草凍 烹調方式：煮					
10/20 (一)	白米飯	蔥爆肉片	皮蛋豆腐	韓式年糕	青菜	金桔檸檬	5.4	2.6	1.3	2.8	732
		主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：豆腐,皮蛋 烹調方式：蒸	主要材料：馬鈴薯,年糕 烹調方式：炒		主要材料：檸檬汁,金桔汁 烹調方式：煮					
10/21 (二)	豆菜麵	烤雞排	什錦火鍋	蔥油餅	青菜	味噌湯	5.6	2.5	1.3	2.7	794
		主要材料：雞排 烹調方式：烤	主要材料：蔬菜,火鍋料 烹調方式：煮	主要材料：蔥油餅 烹調方式：烤		主要材料：豆腐 烹調方式：煮					
10/22 (三)	白米飯	蒙古烤肉	土魷魚條	起司玉米	青菜	高麗菜蛋花湯	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：土魷魚條 烹調方式：煎	主要材料：玉米粒,起司粉 烹調方式：炒		主要材料：高麗菜,雞蛋, 烹調方式：煮					
10/23 (四)	胚芽飯	椒鹽雞丁	蒼蠅頭	洋蔥木耳炒蛋	青菜	奶茶	5.5	2.7	1.3	3	800
		主要材料：雞丁 烹調方式：炸	主要材料：豆干,豬肉,豆豉 烹調方式：炒	主要材料：洋蔥,木耳,雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：紅茶包,奶水 烹調方式：煮					
10/24 (五)	光復節補休										

本公司使用之豬肉為國產豬肉