

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 蛋白肉	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	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	青菜	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	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	青菜	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	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	青菜	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	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	青菜	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	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	青菜	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	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	青菜	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	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	青菜	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	豆魚蛋白質	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	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	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	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	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	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	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	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	土魠魚條	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：土魠魚條 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	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