

廠家名稱: **久大** 國立台南家齊高中 115 年 2 月 23 日-3 月 6 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
2/23 (一)	白米飯	烤雞腿排 主要材料：雞腿排 烹調方式：烤	日式蛋捲 主要材料：雞蛋,柴魚片 烹調方式：煎	蔬菜粉絲 主要材料：冬粉,蔬菜 烹調方式：炒	青菜	古早味紅茶 主要材料：紅茶包 烹調方式：煮	5	2.6	2	2.9	725
2/24 (二)	豆菜麵	宮保雞丁 主要材料：雞丁 烹調方式：炒	什錦火鍋 主要材料：蔬菜,火鍋料 烹調方式：煮	港式燒賣 主要材料：燒賣 烹調方式：蒸	青菜	貢丸湯 主要材料：蘿蔔,貢丸片 烹調方式：煮	5.5	2.8	2	3	768
2/25 (三)	白米飯	日式豬排 主要材料：豬排 烹調方式：炸	麻婆豆腐 主要材料：豆腐,絞肉 烹調方式：煮	清炒甜不辣 主要材料：甜不辣,蔬菜 烹調方式：炒	青菜	玉米蛋花湯 主要材料：玉米粒,雞蛋 烹調方式：煮	5	2.4	1.6	3	705
2/26 (四)	小米飯	奶香肉片 主要材料：豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔 烹調方式：煮	雞堡 主要材料：雞堡 烹調方式：炸	芹菜海帶絲 主要材料：海帶絲,芹菜 烹調方式：炒	青菜	仙草蜜 主要材料：仙草茶,仙草凍 烹調方式：煮	5	2.6	1.5	2.7	704
2/27 (五)	228 補休										0
3/2 (一)	白米飯	沙茶肉片 主要材料：肉片,蔬菜 烹調方式：炒	柳葉魚 主要材料：柳葉魚 烹調方式：炸	海芽玉米炒蛋 主要材料：雞蛋,玉米粒 烹調方式：炒	青菜	奶茶 主要材料：紅茶包,奶水 烹調方式：煮	5.4	2.6	1.3	2.8	732
3/3 (二)	滷麵	綜合鹽酥雞 主要材料：雞丁,地瓜 烹調方式：炸	炒滷味 主要材料：豆干,米血,小黑輪 烹調方式：煮	肉圓 主要材料：肉圓 烹調方式：蒸	青菜	滷麵羹 主要材料：大白菜,蘿蔔,雞蛋 烹調方式：煮	5.6	2.5	1.3	2.7	794
3/4 (三)	白米飯	洋蔥豬柳 主要材料：豬肉,洋蔥 烹調方式：炒	蜜汁翅腿 主要材料：翅腿 烹調方式：烤	翡翠蒸蛋 主要材料：雞蛋 烹調方式：蒸	青菜	味噌湯 主要材料：豆腐,柴魚片 烹調方式：煮	5	2.6	1.4	2.6	737
3/5 (四)	芝麻飯	春川炒雞 主要材料：雞丁,馬鈴薯 烹調方式：炒	揚出豆腐 主要材料：豆腐 烹調方式：炒	白菜魚羹 主要材料：大白菜,魚羹 烹調方式：燴	青菜	紫菜金針湯 主要材料：金針菇,乾紫菜 烹調方式：煮	5.5	2.7	1.3	3	800
3/6 (五)	白米飯	芝麻雞排 主要材料：雞排 烹調方式：烤	肉燥花枝丸 主要材料：花枝丸,豬肉 烹調方式：滷	什錦鮮蔬 主要材料：蔬菜 烹調方式：炒	青菜	冬瓜粉圓 主要材料：冬瓜磚,粉圓 烹調方式：煮	5	2.5	1.5	2.5	710

本公司使用之豬肉為國產豬肉