

廠家名稱：**久大** 國立台南家齊高中 115 年 3 月 9 日-3 月 20 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
3/9 (一)	白米飯	蒜泥肉片 主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	麥克雞塊 主要材料：麥克雞塊 烹調方式：炸	南瓜滑蛋 主要材料：南瓜.雞蛋 烹調方式：炒	青菜	蘿蔔香菇湯 主要材料：蘿蔔.香菇 烹調方式：煮	5	2.8	1.4	2.5	690
3/10 (二)	茄汁蛋炒飯	椒鹽炒雞丁 主要材料：雞 烹調方式：炒	三杯什錦 主要材料：豆干.米血.小黑輪 烹調方式：炒	港式蘿蔔糕 主要材料：蘿蔔糕 烹調方式：烤	青菜	梅子綠茶 主要材料：綠茶包.話梅 烹調方式：煮	6	2.3	1.1	2.9	750
3/11 (三)	白米飯	烤豬排 主要材料：豬排 烹調方式：烤	五味豆腐 主要材料：豆腐 烹調方式：煮	韓式拌菜 主要材料：黃豆芽.海帶芽 烹調方式：炒	青菜	羅宋湯 主要材料：蔬菜.番茄 烹調方式：煮	5.5	2.4	1.6	2.9	736
3/12 (四)	胚芽飯	花椰菜肉片 主要材料：豬肉.花椰菜 烹調方式：炒	土魷魚條 主要材料：土魷魚條 烹調方式：煎	肉末粉絲 主要材料：冬粉.豬肉 烹調方式：炒	青菜	刺瓜魚丸湯 主要材料：刺瓜.魚丸 烹調方式：煮	6	2	1.5	3	725
3/13 (五)	白米飯	醬燒雞丁 主要材料：雞丁.蔬菜 烹調方式：炒	玉米滑蛋 主要材料：玉米粒.雞蛋 烹調方式：炒	鍋貼 主要材料：鍋貼 烹調方式：煎	青菜	麥茶 主要材料：麥仔 烹調方式：煮	5.8	2.7	1.4	2.8	715
3/16 (一)	白米飯	蜜汁排骨 主要材料：豬肉.地瓜 烹調方式：炒	客家小炒 主要材料：豆干.豬肉 烹調方式：炒	紅絲炒蛋 主要材料：紅蘿蔔.雞蛋 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	2.4	1.8	3	710
3/17 (二)	奶油義大利麵	香酥肉排 主要材料：雞排 烹調方式：炸	什錦百頁 主要材料：百頁.蔬菜 烹調方式：炒	珍珠丸子 主要材料：珍珠丸子 烹調方式：蒸	青菜	義大利麵醬 主要材料：馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥 烹調方式：煮	5.5	2.4	1.5	3	715
3/18 (三)	白米飯	薑汁燒肉 主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	麵包蝦 主要材料：麵包蝦 烹調方式：炸	番茄豆腐蛋 主要材料：番茄.豆腐.雞蛋 烹調方式：炒	青菜	筍絲金針湯 主要材料：筍絲.金針菇 烹調方式：煮	4.5	2.6	2	3	695
3/19 (四)	糙米飯	糖醋雞丁 主要材料：雞肉.蔬菜 烹調方式：炒	麻辣燙 主要材料：蔬菜.火鍋料 烹調方式：煮	肉末南瓜 主要材料：南瓜.豬肉 烹調方式：炒	青菜	味噌湯 主要材料：豆腐 烹調方式：煮	5	2.6	1.3	3	712
3/20 (五)	白米飯	蠔油肉片 主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	芝麻翹腿 主要材料：翹腿 烹調方式：烤	咖哩花椰菜 主要材料：花椰菜 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	2.5	1.5	2.5	725

本公司使用之豬肉為國產豬肉