

廠家名稱: **久大** 國立台南家齊高中 115 年 3 月 23 日-4 月 3 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
3/23 (一)	白米飯	三杯雞米血 主要材料：雞丁,米血 烹調方式：炒	家常豆腐 主要材料：豆腐,蔬菜 烹調方式：炒	焗烤馬鈴薯 主要材料：馬鈴薯,起司絲 烹調方式：烤	青菜	金桔檸檬 主要材料：金桔汁·檸檬汁 烹調方式：煮	5	2.6	2	2.9	725
3/24 (二)	港式蛋炒飯	鐵路豬排 主要材料：豬排 烹調方式：滷	關東煮 主要材料：蘿蔔,火鍋料 烹調方式：煮	柳葉魚 主要材料：柳葉魚 烹調方式：炸	青菜	榨菜肉絲湯 主要材料：榨菜,豬肉 烹調方式：煮	5.5	2.8	2	3	768
3/25 (三)	白米飯	洋蔥雞丁 主要材料：雞丁,洋蔥 烹調方式：炒	回鍋肉片 主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	玉米奶酥 主要材料：玉米奶酥 烹調方式：煎	青菜	酸辣湯 主要材料：蔬菜 烹調方式：煮	5	2.4	1.6	3	705
3/26 (四)	小米飯	紅燒豬肉 主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：燒	翡翠蒸蛋 主要材料：雞蛋 烹調方式：蒸	高麗粉絲 主要材料：冬粉,高麗菜 烹調方式：炒	青菜	青菜豆腐湯 主要材料：蔬菜,豆腐 烹調方式：煮	5	2.6	1.5	2.7	704
3/27 (五)	白米飯	椒麻雞丁 主要材料：雞丁 烹調方式：炸	咖哩肉片 主要材料：豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔 烹調方式：煮	芝麻海帶絲 主要材料：海帶絲,芝麻 烹調方式：炒	青菜	古早味紅茶 主要材料：紅茶包 烹調方式：煮	5.5	2.6	1.5	2.8	748
3/30 (一)	白米飯	烤雞腿排 主要材料：雞腿排 烹調方式：烤	三杯油豆腐 主要材料：豆腐,蔬菜 烹調方式：炒	紅絲玉米炒蛋 主要材料：紅蘿蔔,玉米粒,雞蛋 烹調方式：炒	青菜	奶茶 主要材料：紅茶包,奶粉 烹調方式：煮	5	2.6	2	2.9	725
3/31 (二)	什錦炒麵	綜合香酥雞 主要材料：雞丁,地瓜 烹調方式：炸	什錦火鍋 主要材料：蔬菜,火鍋料 烹調方式：煮	豆沙包 主要材料：豆沙包 烹調方式：蒸	青菜	貢丸湯 主要材料：蘿蔔,貢丸 烹調方式：煮	5.5	2.8	2	3	768
4/1 (三)	白米飯	蒙古烤肉 主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	雞肉捲 主要材料：雞肉捲 烹調方式：煎	三杯馬鈴薯 主要材料：馬鈴薯,杏鮑菇 烹調方式：炒	青菜	鮮菇湯 主要材料：蔬菜,鮮菇 烹調方式：煮	5	2.4	1.6	3	705
4/2 (四)	芝麻飯	香酥肉排 主要材料：雞排 烹調方式：炸	肉燥滷蛋 主要材料：雞蛋,豬肉 烹調方式：滷	白菜魚羹 主要材料：大白菜,魚羹 烹調方式：燴	青菜	冬瓜茶 主要材料：冬瓜磚 烹調方式：煮	5	2.6	1.5	2.7	704
4/3 (五)	兒童節補休										

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 115 年 4 月 6 日-4 月 17 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	
4/6 (一)	清明節補休										
4/7 (二)	肉骨茶麵	豬肉片	肉骨茶麵配料	小籠湯包	青菜	肉骨茶湯	5.6	2.5	1.3	2.7	794
		主要材料：豬肉 烹調方式：煮	主要材料：蔬菜,火鍋料 烹調方式：煮	主要材料：小籠湯包 烹調方式：蒸		主要材料：肉骨茶包 烹調方式：煮					
4/8 (三)	白米飯	日式豬排	榨菜豆干	日式蒸蛋	青菜	梅子綠茶	5	2.6	1.4	2.6	737
		主要材料：豬排 烹調方式：炸	主要材料：豆干,榨菜 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋 烹調方式：蒸		主要材料：綠茶包 烹調方式：煮					
4/9 (四)	胚芽飯	宮保雞丁	柴魚豆腐	客家炒蘿蔔糕	青菜	關東煮湯	5.5	2.7	1.3	3	800
		主要材料：雞丁 烹調方式：炒	主要材料：豆腐,柴魚片 烹調方式：燒	主要材料：蘿蔔糕,菜脯,雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：蘿蔔,米血 烹調方式：煮					
4/10 (五)	白米飯	奶香燉肉	照燒花枝丸	海苔地瓜	青菜	仙草蜜	5.6	2.8	1.3	3	770
		主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：燉	主要材料：花枝丸 烹調方式：燒	主要材料：地瓜 烹調方式：炸		主要材料：仙草汁,仙草凍 烹調方式：煮					
4/13 (一)	白米飯	沙茶肉片	芝麻翅腿	刺瓜炒蛋	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：烤	主要材料：刺瓜,雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：紅茶包 烹調方式：煮					
4/14 (二)	豆菜麵	卡啦雞腿排	麻辣燙	蔥油餅	青菜	南瓜濃湯	5.6	2.5	1.3	2.7	794
		主要材料：卡啦雞腿排 烹調方式：炸	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：煎		主要材料：南瓜 烹調方式：煮					
4/15 (三)	白米飯	照燒玉米雞丁	肉捲片	刺瓜魚丸	青菜	紫菜蛋花湯	5	2.6	1.4	2.6	737
		主要材料：雞丁,玉米粒 烹調方式：煮	主要材料：肉捲 烹調方式：烤	主要材料：刺瓜,魚丸 烹調方式：炒		主要材料：乾紫菜,雞蛋 烹調方式：煮					
4/16 (四)	糙米飯	芝麻豬排	客家小炒	珍珠丸子	青菜	魚丸湯	5.5	2.7	1.3	3	800
		主要材料：豬排 烹調方式：烤	主要材料：豆干,豬肉 烹調方式：炒	主要材料：珍珠丸子 烹調方式：蒸		主要材料：蘿蔔,魚丸 烹調方式：煮					
4/17 (五)	白米飯	糖醋排骨	麥克雞塊	蔬菜粉絲	青菜	冬瓜檸檬	5.6	2.8	1.3	3	770
		主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：雞塊 烹調方式：炸	主要材料：冬粉,蔬菜 烹調方式：炒		主要材料：冬瓜糖磚,檸檬汁 烹調方式：煮					

本公司使用之豬肉為國產豬肉