

廠家名稱: **久大** 國立台南家齊高中 115 年 4 月 20 日-5 月 1 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
4/20 (一)	白米飯	日式燒肉 主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：燒	香雞堡 主要材料：雞堡 烹調方式：炸	金沙豆腐 主要材料：豆腐,鹹鴨蛋 烹調方式：炒	青菜	阿華田 主要材料：阿華田 烹調方式：煮	5	2.6	2	2.9	725
4/21 (二)	炒泡麵	豆乳雞 主要材料：雞丁 烹調方式：炸	什錦火鍋 主要材料：蔬菜,火鍋料 烹調方式：煮	港式蘿蔔糕 主要材料：蘿蔔糕 烹調方式：烤	青菜	紫菜魚丸湯 主要材料：乾紫菜,小魚丸 烹調方式：煮	5.5	2.8	2	3	768
4/22 (三)	白米飯	烤雞腿排 主要材料：雞腿排 烹調方式：烤	肉燥滷蛋 主要材料：雞蛋,豬肉 烹調方式：滷	三杯馬鈴薯 主要材料：馬鈴薯,杏鮑菇 烹調方式：炒	青菜	刺瓜蛋花湯 主要材料：刺瓜,雞蛋 烹調方式：煮	5	2.4	1.6	3	705
4/23 (四)	芝麻飯	蒜泥白肉 主要材料：豬肉 烹調方式：煮	三杯什錦 主要材料：豆干,米血,小黑輪 烹調方式：炒	紅蘿蔔蛋捲 主要材料：紅蘿蔔,雞蛋 烹調方式：煎	青菜	青菜豆腐湯 主要材料：青菜,豆腐 烹調方式：煮	5	2.6	1.5	2.7	704
4/24 (五)	白米飯	蜜汁雞翅 主要材料：雞翅 烹調方式：烤	魚香肉絲 主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	水餃 主要材料：水餃 烹調方式：煮	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
4/27 (一)	白米飯	鹽酥雞 主要材料：雞丁,地瓜 烹調方式：炸	日式蒸蛋 主要材料：雞蛋 烹調方式：蒸	白菜魚羹 主要材料：大白菜,魚羹 烹調方式：燴	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
4/28 (二)	茄汁蛋炒飯	古早味豬排 主要材料：豬排 烹調方式：滷	關東煮 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	紫菜金針湯 主要材料：乾紫菜,金針菇 烹調方式：煮	5.5	2.8	2	3	768
4/29 (三)	白米飯	沙茶豬肉 主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	培根洋蔥炒蛋 主要材料：培根,洋蔥,雞蛋 烹調方式：炒	地瓜球 主要材料：地瓜球 烹調方式：炸	青菜	貢丸湯 主要材料：蘿蔔,貢丸片 烹調方式：煮	5	2.4	1.6	3	705
4/30 (四)	小米飯	蔥爆雞丁 主要材料：雞丁,蔬菜 烹調方式：炒	打拋豬 主要材料：豬肉,豆干 烹調方式：炒	韓式寬粉 主要材料：寬粉,蔬菜 烹調方式：炒	青菜	麥茶 主要材料：麥仔 烹調方式：煮	5	2.6	1.5	2.7	704
5/1 (五)	勞動節不吃										

\*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 115 年 5 月 4 日-5 月 15 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
5/4 (一)	白米飯	醬爆肉片 主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：燉	肉燥花枝丸 主要材料：花枝丸.豬肉 烹調方式：滷	培根花椰菜 主要材料：花椰菜.培根 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
5/5 (二)	義大利麵	卡啦雞腿排 主要材料：卡啦雞腿排 烹調方式：炸	什錦滷味 主要材料：豆干.米血 烹調方式：炒	蔥油餅 主要材料：蔥油餅 烹調方式：煎	青菜	義大利麵醬 主要材料：絞肉.玉米粒 烹調方式：煮	5.6	2.5	1.3	2.7	794
5/6 (三)	白米飯	咖哩雞 主要材料：雞丁.馬鈴薯 烹調方式：煮	日式蝦捲 主要材料：蝦捲 烹調方式：煎	刺瓜魚丸 主要材料：刺瓜.魚丸 烹調方式：炒	青菜	味噌湯 主要材料：豆腐 烹調方式：煮	5	2.6	1.4	2.6	737
5/7 (四)	五穀飯	蒙古烤肉 主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	麥克雞塊 主要材料：雞塊 烹調方式：炸	炭烤甜不辣片 主要材料：甜不辣片 烹調方式：烤	青菜	關東煮湯 主要材料：蘿蔔.玉米 烹調方式：煮	5.5	2.7	1.3	3	800
5/8 (五)	白米飯	洋蔥雞柳 主要材料：雞肉.洋蔥 烹調方式：炒	麻辣燙 主要材料：蔬菜.火鍋料 烹調方式：煮	煎蛋捲 主要材料：雞蛋 烹調方式：煎	青菜	仙草蜜 主要材料：仙草汁.仙草凍 烹調方式：煮	5.6	2.8	1.3	3	770
5/11 (一)	白米飯	蜜汁雞丁 主要材料：雞丁 烹調方式：炒	客家小炒 主要材料：豆干.豬肉 烹調方式：炒	黃金薯餅 主要材料：薯餅 烹調方式：炸	青菜	冬瓜茶 主要材料：冬瓜糖磚 烹調方式：煮	5	2.6	2	2.9	725
5/12 (二)	滷麵	日式豬排 主要材料：豬排 烹調方式：炸	壽喜燒 主要材料：蔬菜.火鍋料 烹調方式：煮	小籠湯包 主要材料：小籠湯包 烹調方式：蒸	青菜	滷麵湯 主要材料：蔬菜 烹調方式：煮	5.5	2.8	2	3	768
5/13 (三)	白米飯	青花肉片 主要材料：豬肉.青花菜 烹調方式：炒	蜜汁翅腿 主要材料：翅腿 烹調方式：烤	花生米血 主要材料：米血.花生粉 烹調方式：烤	青菜	玉米濃湯 主要材料：玉米粒.馬鈴薯 烹調方式：煮	5	2.4	1.6	3	705
5/14 (四)	燕麥飯	蒲燒鯛魚 主要材料：蒲燒鯛魚 烹調方式：烤	三杯百頁 主要材料：百頁.蔬菜 烹調方式：炒	螞蟻上樹 主要材料：冬粉.蔬菜.豬肉 烹調方式：炒	青菜	珍珠奶茶 主要材料：紅茶包.奶粉.小珍珠 烹調方式：煮	5	2.4	1.6	3	705
5/15 (五)	會考場佈不吃										

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉\*