

廠家名稱：**久大** 國立台南家齊高中 115 年 5 月 18 日-5 月 29 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
5/18 (一)	白米飯	黃金雞堡 主要材料：雞堡 烹調方式：炸	五味豆腐 主要材料：豆腐 烹調方式：煮	刺瓜炒蛋 主要材料：刺瓜、雞蛋 烹調方式：炒	青菜	麥茶 主要材料：麥茶 烹調方式：煮	5	2.6	2	2.9	725
5/19 (二)	豆菜麵	滷豬排 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	肉圓 主要材料：肉圓 烹調方式：蒸	青菜	筍絲香菇湯 主要材料：筍絲、香菇 烹調方式：煮	5.5	2.8	2	3	768
5/20 (三)	白米飯	味噌燒肉 主要材料：豬肉、蔬菜 烹調方式：燒	柳葉魚 主要材料：柳葉魚 烹調方式：炸	焗烤馬鈴薯 主要材料：馬鈴薯、起司 烹調方式：烤	青菜	紫菜蛋花湯 主要材料：乾紫菜、雞蛋	5	2.4	1.6	3	705
5/21 (四)	糙米飯	蠔油雞丁 主要材料：雞丁、蔬菜 烹調方式：炒	番茄豆腐炒蛋 主要材料：番茄、豆腐、雞蛋 烹調方式：炒	蜜汁大黑輪 主要材料：黑輪 烹調方式：烤	青菜	冬菜粉絲湯 主要材料：冬粉、冬菜 烹調方式：煮	5	2.6	1.5	2.7	704
5/22 (五)	白米飯	蜜汁雞翅 主要材料：雞翅 烹調方式：烤	蒼蠅頭 主要材料：豆干、豬肉 烹調方式：炒	煎蛋捲 主要材料：雞蛋 烹調方式：煎	青菜	檸檬愛玉 主要材料：檸檬汁、愛玉 烹調方式：煮	5.5	2.6	1.5	2.8	748
5/25 (一)	白米飯	咖哩肉片 主要材料：豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔 烹調方式：炒	柴魚豆腐 主要材料：豆腐 烹調方式：蒸	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	百香果汁 主要材料：百香果汁 烹調方式：煮	5	2.6	2	2.9	725
5/26 (二)	炒泡麵	香酥雞胸排 主要材料：雞胸排 烹調方式：炸	三杯什錦 主要材料：豆干、小黑輪 烹調方式：炒	鍋貼 主要材料：鍋貼 烹調方式：煎	青菜	紫菜魚丸湯 主要材料：乾紫菜、魚丸 烹調方式：煮	5.5	2.8	2	3	768
5/27 (三)	白米飯	薑汁燒肉 主要材料：豬肉、蔬菜 烹調方式：炒	土魷魚條 主要材料：土魷魚條 烹調方式：炸	花生麵筋 主要材料：花生、麵筋 烹調方式：煮	青菜	酸辣湯 主要材料：蔬菜 烹調方式：煮	5	2.4	1.6	3	705
5/28 (四)	麥片飯	干貝燒雞 主要材料：雞肉、火鍋料 烹調方式：燒	豬肉家常豆腐 主要材料：豆腐、蔬菜、豬肉 烹調方式：炒	拌寬粉 主要材料：寬粉、蔬菜 烹調方式：炒	青菜	味噌湯 主要材料：豆腐 烹調方式：煮	5	2.6	1.5	2.7	704
5/29 (五)	白米飯	高昇排骨 主要材料：豬肉、豆干 烹調方式：炒	培根鮮蔬 主要材料：培根、蔬菜 烹調方式：炒	滷蛋 主要材料：雞蛋 烹調方式：滷	青菜	奶茶 主要材料：紅茶包、奶粉 烹調方式：煮	5.5	2.6	1.5	2.8	748

\*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 6 月 1 日-6 月 12 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
6/1 (一)	白米飯	蒜泥白肉	麥克雞塊	三杯百頁杏鮑菇	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：煮	主要材料：雞塊 烹調方式：炸	主要材料：百頁,杏鮑菇 烹調方式：炒		主要材料：紅茶包 烹調方式：煮					
6/2 (二)	奶油義大利麵	香烤雞翅	什錦滷味	港式燒賣	青菜	義大利麵醬	5.6	2.5	1.3	2.7	794
		主要材料：雞翅 烹調方式：烤	主要材料：豆干,米血 烹調方式：炒	主要材料：燒賣 烹調方式：蒸		主要材料：馬鈴薯 烹調方式：煮					
6/3 (三)	白米飯	糖醋豬肉	蝦捲	培根洋蔥炒蛋	青菜	榨菜金針湯	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：蝦捲 烹調方式：煎	主要材料：培根,洋蔥,雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：乾紫菜,金針菇 烹調方式：煮					
6/4 (四)	燕麥飯	奶香雞丁	麻婆豆腐	清炒甜不辣	青菜	玉米蛋花湯	5.5	2.7	1.3	3	800
		主要材料：雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔 烹調方式：煮	主要材料：豆腐,豬肉 烹調方式：煮	主要材料：甜不辣,蔬菜 烹調方式：炒		主要材料：玉米粒,雞蛋 烹調方式：煮					
6/5 (五)	白米飯	日式豬排	海帶拌豆干	三色蛋	青菜	冬瓜檸檬	5.6	2.8	1.3	3	770
		主要材料：豬排 烹調方式：炸	主要材料：豆干,海帶 烹調方式：煮	主要材料：雞蛋,鴨蛋,皮蛋 烹調方式：蒸		主要材料：冬瓜,糖,檸檬汁 烹調方式：煮					
6/8 (一)	白米飯	日式燒肉	蜜汁翅腿	地瓜球	青菜	阿華田	5	2.6	2	2.9	725
		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：地瓜球 烹調方式：炸		主要材料：阿華田 烹調方式：煮					
6/9 (二)	涼麵	卡拉雞排	壽喜燒	港式蘿蔔糕	青菜	海芽味噌湯	5.5	2.8	2	3	768
		主要材料：雞排 烹調方式：炸	主要材料：蔬菜,火鍋料 烹調方式：煮	主要材料：蘿蔔糕 烹調方式：烤		主要材料：海帶芽,豆腐 烹調方式：煮					
6/10 (三)	白米飯	京醬炒雞	茶葉蛋	螞蟻上樹	青菜	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：雞蛋 烹調方式：滷	主要材料：冬粉,蔬菜,豬肉 烹調方式：炒		主要材料：蘿蔔,貢丸片 烹調方式：煮					
6/11 (四)	五穀飯	芝麻豬排	客家小炒	照燒花枝丸	青菜	蘿蔔雞湯	5	2.6	1.5	2.7	704
		主要材料：豬排 烹調方式：烤	主要材料：豆干,豬肉 烹調方式：炒	主要材料：花枝,1玩 烹調方式：滷		主要材料：蘿蔔,雞肉 烹調方式：煮					
6/12 (五)	白米飯	蔥爆雞丁	魚香肉絲	翡翠蒸蛋	青菜	珍珠奶茶	5.5	2.6	1.5	2.8	748
		主要材料：雞肉,洋蔥 烹調方式：炒	主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋 烹調方式：蒸		主要材料：紅茶包,奶粉,粉圓 烹調方式：煮					

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉\*