

廠家名稱: **久大** 國立台南家齊高中 115 年 6 月 15 日-6 月 26 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
6/15 (一)	白米飯	薑汁燒肉	雞肉捲	花生米血	青菜	玉米蛋花湯	5.4	2.6	1.3	2.8	732
		主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：雞肉捲 烹調方式：煎	主要材料：豬血糕.花生粉 烹調方式：炒		主要材料:玉米粒.雞蛋 烹調方式：煮					
6/16 (二)	夏威夷炒飯	炸雞翅	客家小炒	蛋捲	青菜	麥茶	5.6	2.5	1.3	2.7	794
		主要材料：雞翅 烹調方式：炸	主要材料：豆干.豬肉 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋 烹調方式：煎		主要材料：麥仔 烹調方式：煮					
6/17 (三)	白米飯	鹹豬肉	壽喜鍋	煎餃	青菜	瓜仔雞湯	5	2.6	1.4	2.6	737
		主要材料：鹹豬肉 烹調方式：炒	主要材料：蔬菜.火鍋料 烹調方式：煮	主要材料：水餃 烹調方式：煎		主要材料：雞丁.瓜仔 烹調方式：煮					
6/18 (四)	小米飯	奶油燒雞	黃金柳葉魚	蒸蛋	青菜	筍絲香菇湯	5.5	2.7	1.3	3	800
		主要材料：雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔 烹調方式：炒	主要材料：柳葉魚 烹調方式：炸	主要材料：雞蛋 烹調方式：蒸		主要材料:筍絲.香菇 烹調方式：煮					
6/19 (五)		端午節									
6/22 (一)	白米飯	京醬雞丁	關東煮	小籠湯包	青菜	冬瓜檸檬	5	2.6	2	2.9	725
		主要材料：雞丁.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：蘿蔔.玉米.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：冬瓜.糖磚.檸檬汁 烹調方式：煮					
6/23 (二)	義大利麵	卡拉雞腿排	香草培根	蘿蔔糕	青菜	義大利麵醬	5.5	2.8	2	3	768
		主要材料：雞腿排 烹調方式：炸	主要材料：培根.蔬菜 烹調方式：煮	主要材料：蘿蔔糕 烹調方式：煎		主要材料：馬鈴薯.紅蘿蔔 烹調方式：煮					
6/24 (三)	白米飯	咖哩肉片	蝦捲	番茄豆腐蛋	青菜	貢丸湯	5	2.4	1.6	3	705
		主要材料：豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔 烹調方式：煮	主要材料：蝦捲 烹調方式：煎	主要材料：番茄.豆腐.雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：蘿蔔.貢丸 烹調方式：煮					
6/25 (四)	燕麥飯	和風燒雞	三杯什錦	火腿鮮蔬	青菜	紫菜蛋花湯	5	2.6	1.5	2.7	704
		主要材料：雞丁 烹調方式：炒	主要材料：豆干.黑輪 烹調方式：炒	主要材料：蔬菜.火腿 烹調方式：炒		主要材料：乾紫菜.雞蛋 烹調方式：煮					
6/26 (五)	白米飯	醬燒排骨	肉燥滷蛋	家常豆腐	青菜	紅豆湯	5.5	2.6	1.5	2.8	748
		主要材料：豬肉 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋.豬肉 烹調方式：滷	主要材料：豆腐.蔬菜 烹調方式：炒		主要材料：紅豆 烹調方式：煮					

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 29 日-6 月 30 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
6/29 (一)	芝麻飯	泡菜肉片 主要材料：豬肉.大白菜 烹調方式：炒	麥克雞塊 主要材料：雞塊 烹調方式：炸	螞蟻上樹 主要材料：冬粉.蔬菜 烹調方式：炒	青菜	QQ 奶茶 主要材料：紅茶包.奶粉.小珍珠 烹調方式：煮	5.4	2.6	1.3	2.8	732
6/30 (二)	休業式										

本公司使用之豬肉為國產豬肉