

廠家名稱：**上豪便當廠** 國立臺南家齊高中 114年9月15日-9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
9/15 (一)	白飯	沙茶雞肉	黑白切	雙色地瓜球	青菜	珍珠奶茶	5.7	2.7	1.5	2.9	751
		主要材料：雞肉,蔬菜 烹調方式：煮	主要材料：海帶,豆乾 烹調方式：煮	主要材料：地瓜球 烹調方式：炸		主要材料：珍珠,紅茶 烹調方式：煮					
9/16 (二)	義大利麵	美式炸豬	荷包蛋	什錦百頁	青菜	義式肉醬	6	2.8	1.5	3.1	788
		主要材料：豬肉 烹調方式：炸	主要材料：雞蛋 烹調方式：煎	主要材料：百頁豆腐,蔬菜 烹調方式：炒		主要材料：絞肉,玉米洋蔥 烹調方式：煮					
9/17 (三)	白飯	蒲燒鯛魚	韓式豬五花	涼拌寬粉	青菜	味噌湯	5.5	2.8	1.5	2.8	741
		主要材料：蒲燒鯛魚 烹調方式：烤	主要材料：豬肉 烹調方式：炒	主要材料：寬冬粉,豆芽菜 烹調方式：煮		主要材料：豆腐,紫菜 烹調方式：煮					
9/18 (四)	白飯	咖哩豬	五味燒魚	府城滷味	青菜	冬瓜檸檬	5.6	2.8	1.5	2.9	752
		主要材料：豬肉,馬鈴薯 烹調方式：煮	主要材料：魚條 烹調方式：煎	主要材料：黑輪,蔬菜 烹調方式：煮		主要材料：冬瓜茶,檸檬 烹調方式：煮					
9/19 (五)	五穀飯	日式燒豬	皮蛋豆腐	日式蝦捲	青菜	麻油雞湯	5.6	2.8	1.5	2.8	747
		主要材料：豬肉 烹調方式：煮	主要材料：皮蛋,豆腐 烹調方式：蒸	主要材料：蝦捲 烹調方式：煎		主要材料：雞肉,蔬菜 烹調方式：煮					
9/22 (一)	港式 煲仔飯	鹹酥雞	香草馬鈴薯	烤甜不辣	青菜	蜂蜜柚子茶	5.7	2.7	1.5	2.9	751
		主要材料：雞肉 烹調方式：炸	主要材料：馬鈴薯 烹調方式：炒	主要材料：甜不辣 烹調方式：烤		主要材料：柚子醬,蜂蜜 烹調方式：煮					
9/23 (二)	白飯	塔香豬肉	椒鹽小肉豆	玉米蛋	青菜	蔬菜湯	5.5	2.8	1.5	2.8	741
		主要材料：豬肉,九層塔 烹調方式：炒	主要材料：豬肉 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋,玉米粒 烹調方式：煎		主要材料：蔬菜 烹調方式：煮					
9/24 (三)	白飯	醬燒雞肉	麻辣燙	蜜汁豆乾	青菜	豚骨湯	5.4	2.7	1.5	2.8	726
		主要材料：雞肉 烹調方式：煮	主要材料：蔬菜,火鍋料 烹調方式：煮	主要材料：豆乾 烹調方式：炒		主要材料：豬骨,蔬菜 烹調方式：煮					
9/25 (四)	白飯	京醬豬肉	滑蛋雞肉	蘿蔔糕	青菜	鮮菇湯	5.6	3	1.5	2.9	766
		主要材料：豬肉 烹調方式：煮	主要材料：雞肉,雞蛋 烹調方式：煮	主要材料：蘿蔔糕 烹調方式：烤		主要材料：鮮菇,蔬菜 烹調方式：煮					
9/26 (五)	小米飯	烤雞翅	港式豆腐	煎餃	青菜	仙草蜜	5.8	2.9	1.5	3	777
		主要材料：雞翅 烹調方式：烤	主要材料：豆腐 烹調方式：煮	主要材料：豬肉水餃 烹調方式：煎		主要材料：仙草蜜 烹調方式：煮					

本公司使用之豬肉為國產豬肉