

廠家名稱:上豪便當廠 國立臺南家齊高中 114 年 9 月 29 日-10 月 10 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 蛋白	蔬菜 類	油脂 類	熱量
9/29 (一)			教師節補假								
9/30 (二)	白飯	沙茶豬肉 主要材料： 豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	三杯百頁杏鮑菇 主要材料：百頁.杏鮑菇 烹調方式：炒	翡翠蒸蛋 主要材料：雞蛋 烹調方式：蒸	青菜	奶茶 主要材料： 紅茶包.奶水 烹調方式：煮	5.6	2.9	1.5	2.7	750
10/1 (三)	港式 煲仔飯	烤雞排 主要材料：雞排 烹調方式：烤	關東煮 主要材料： 蘿蔔.玉米.小黑輪 烹調方式：煮	肉圓 主要材料：肉圓 烹調方式：蒸	青菜	酸辣湯 主要材料：蔬菜 烹調方式：煮	5.8	2.8	1.5	2.8	761
10/2 (四)	白飯	醬燒雞丁 主要材料： 雞肉.蔬菜 烹調方式：炒	蔥油餅 主要材料：蔥油餅 烹調方式：煎	蕃茄蛋 主要材料： 蕃茄.豆腐.雞蛋 烹調方式：煮	青菜	仙草蜜 主要材料： 仙草凍 烹調方式：煮	6	2.8	1.5	2.9	779
10/3 (五)	五穀飯	蒜泥豬排 主要材料：豬排 烹調方式：烤	家常豆腐 主要材料：豆腐.蔬菜 烹調方式：炒	白菜魚羹 主要材料： 大白菜.魚羹 烹調方式：燴	青菜	冬菜粉絲 肉絲湯 主要材料： 冬菜.冬粉.肉絲 烹調方式：煮	5.4	2.8	1.5	2.7	729
10/6 (一)			中秋節								
10/7 (二)	白飯	蔥爆肉片 主要材料： 豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	皮蛋豆腐 主要材料：豆腐.皮蛋 烹調方式：蒸	韓式年糕 主要材料： 馬鈴薯.年糕 烹調方式：炒	青菜	金桔檸檬 主要材料： 檸檬汁.金桔汁 烹調方式：煮	5.6	2.7	1.5	2.8	740
10/8 (三)	什錦炒麵	BBQ 雞翅 主要材料：雞翅 烹調方式：烤	什錦火鍋 主要材料：蔬菜.火鍋料 烹調方式：煮	大瓜炒蛋 主要材料： 大黃瓜.雞蛋 烹調方式：炒	青菜	味噌湯 主要材料：豆腐 烹調方式：煮	5.7	2.7	1.5	2.7	742
10/9 (四)	胚芽飯	椒鹽雞丁 主要材料：雞丁 烹調方式：炸	柴魚照燒花枝丸 主要材料： 花枝丸.柴魚片 烹調方式：燒	洋蔥炒蛋 主要材料： 洋蔥..雞蛋 烹調方式：炒	青菜	鮮菇湯 主要材料： 鮮菇.蔬菜. 烹調方式：煮	5.7	2.6	1.5	3	748
10/10 (五)			國慶日								

本公司使用之豬肉為國產豬肉

廠家名稱:上豪便當廠 國立臺南家齊高中 114 年 10 月 13 日-10 月 24 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 蛋白	蔬菜 類	油脂 類	熱量
10/13 (一)	白飯	咔啦雞排	肉燥豆腐	海苔地瓜	青菜	貢丸湯	5.7	2.8	1.5	2.9	744
		主要材料：雞排 烹調方式：炸	主要材料：絞肉.豆腐 烹調方式：滷	主要材料： 地瓜.海苔粉 烹調方式：炒		主要材料： 蘿蔔.貢丸 烹調方式：煮					
10/14 (二)	白飯	咖哩豬	麵包蝦	焗烤馬鈴薯	青菜	阿華田	5.8	2.7	1.5	3	763
		主要材料： 豬肉.紅蘿蔔.洋蔥 烹調方式：煮	主要材料：麵包蝦 烹調方式：炸	主要材料： 馬鈴薯.起司絲 烹調方式：烤		主要材料： 阿華田.奶水 烹調方式：煮					
10/15 (三)	涼麵	宮保雞	滷味	港式蘿蔔糕	青菜	刺瓜魚丸湯	5.6	2.6	1.5	2.7	728
		主要材料：雞肉 烹調方式：炒	主要材料： 百頁.米血.海帶結 烹調方式：煮	主要材料：蘿蔔糕 烹調方式：烤		主要材料： 刺瓜.魚丸 烹調方式：煮					
10/16 (四)	白飯	高昇排骨	鍋貼	紅絲炒蛋	青菜	古早味紅茶	5.6	2.7	1.5	2.8	740
		主要材料： 豬肉.豆干 烹調方式：炒	主要材料：鍋貼 烹調方式：煎	主要材料： 紅蘿蔔.雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：紅茶包 烹調方式：煮					
10/17 (五)	小米飯	春川炒雞	蒼蠅頭	清炒甜不辣	青菜	紫菜金針湯	5.5	2.7	1.5	2.8	733
		主要材料： 雞肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料： 豬肉.豆乾.豆豉 烹調方式：炒	主要材料： 甜不辣.時蔬 烹調方式：炒		主要材料： 紫菜.金針菇 烹調方式：煮					
10/20 (一)	白飯	鹽水雞	玉米奶酥	古早味米血	青菜	冬瓜檸檬	5.6	2.5	1.5	2.8	725
		主要材料： 雞肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：玉米奶酥 烹調方式：烤	主要材料：米血糕 烹調方式：蒸		主要材料： 冬瓜茶.檸檬汁 烹調方式：煮					
10/21 (二)	廣東粥	鐵路豬排	刈包+酸菜	什錦鮮蔬	青菜	粥湯	5.5	2.6	1.5	2.7	721
		主要材料：豬排 烹調方式：滷	主要材料：刈包.酸菜 烹調方式：蒸/炒	主要材料：蔬菜 烹調方式：炒		主要材料： 蔬菜.豬肉 烹調方式：煮					
10/22 (三)	白飯	黃金雞堡	筍絲木耳炒蛋	拌粉條	青菜	梅子綠茶	5.6	2.6	1.5	2.9	737
		主要材料：雞堡 烹調方式：炸	主要材料： 雞蛋.筍絲.木耳 烹調方式：炒	主要材料： 寬冬粉.蔬菜 烹調方式：煮		主要材料： 綠茶包.梅子 烹調方式：煮					
10/23 (四)	糙米飯	蒙古烤肉	土魠魚條	起司玉米	青菜	高麗菜蛋花湯	5.7	2.5	1.5	2.8	732
		主要材料： 豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：土魠魚條 烹調方式：煎	主要材料： 玉米粒.起司粉 烹調方式：炒		主要材料： 高麗菜.雞蛋 烹調方式：煮					
10/24 (五)	光復節補假										

本公司使用之豬肉為國產豬肉