

廠家名稱:上豪便當廠 國立臺南家齊高中 114 年 10 月 27 日-11 月 7 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
10/27 (一)	白飯	脆皮炸雞排	肉燥丸子	日式蒸蛋	青菜	阿華田	5.5	3.1	1.5	2.7	758
		主要材料：雞排 烹調方式：炸	主要材料：絞肉.滷丸 烹調方式：滷	主要材料：雞蛋 烹調方式：蒸		主要材料： .阿華田.奶水 烹調方式：煮					
10/28 (二)	香菇肉羹麵	糖醋豬	黃金炸魚	什錦滷味	青菜	羹湯	5.8	2.7	1.5	2.9	758
		主要材料： 豬肉.彩椒 烹調方式：炒	主要材料：魚肉 烹調方式：炸	主要材料： 豆干.米血.海帶結 烹調方式：炒		主要材料： 蔬菜.香菇.肉羹 烹調方式：煮					
10/29 (三)	白飯	BBQ 雞排	蕃茄蛋	海苔地瓜	青菜	肉燥米苔目湯	5.3	2.8	1.5	2.7	722
		主要材料：雞排 烹調方式：烤	主要材料： 雞蛋.豆腐.蕃茄 烹調方式：煮	主要材料： 地瓜.海苔粉 烹調方式：炒		主要材料： 絞肉.米苔目 烹調方式：煮					
10/30 (四)	白飯	沙茶肉片	起司玉米	煉乳饅頭	青菜	仙草蜜	5.6	3	1.5	3.1	775
		主要材料： 豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料： 玉米粒.起司 烹調方式：炒	主要材料：饅頭 烹調方式：蒸		主要材料： 仙草凍 烹調方式：煮					
10/31 (五)	麥片飯	椒麻雞	三杯百頁杏鮑菇	涼拌寬粉	青菜	蔬菜湯	5.5	2.7	1.5	2.7	729
		主要材料： 雞肉.時蔬 烹調方式：炒	主要材料： 百頁.杏鮑菇 烹調方式：炒	主要材料： 寬粉.豆芽菜 烹調方式：煮		主要材料：蔬菜 烹調方式：煮					
11/3 (一)	白飯	韓式炒雞	蒼蠅頭	小湯包	青菜	古早味紅茶	5.3	2.8	1.5	2.6	718
		主要材料： 雞肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料： 豆干.豬肉 烹調方式：炒	主要材料：小湯包 烹調方式：蒸		主要材料：紅茶包. 烹調方式：煮					
11/4 (二)	茄汁蛋炒飯	蠔油豬排	關東煮	港式蘿蔔糕	青菜	紫菜金針湯	5.5	2.9	1.5	2.8	748
		主要材料：豬排 烹調方式：烤	主要材料： 蘿蔔.玉米.小黑輪 烹調方式：煮	主要材料：蘿蔔糕 烹調方式：烤		主要材料： 乾紫菜.金針菇 烹調方式：煮					
11/5 (三)	白飯	醬燒雞丁	家常豆腐	照燒花枝丸	青菜	梅子綠茶	5.2	2.8	1.5	2.7	716
		主要材料： 雞肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：豆腐.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：花枝丸 烹調方式：燒		主要材料： 綠茶包.梅子 烹調方式：煮					
11/6 (四)	白飯	蒙古炒肉	皮蛋豆腐	馬蹄條	青菜	高麗菜蛋花湯	5.3	2.7	1.5	3	729
		主要材料： 豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料： 雞蛋.豆腐 烹調方式：蒸	主要材料： 馬蹄條 烹調方式：炸		主要材料： 高麗菜.雞蛋 烹調方式：煮					
11/7 (五)	五穀飯	雞肉捲	京醬豬肉	洋蔥炒蛋	青菜	冬菜冬粉湯	5.4	3	1.5	3	757
		主要材料：雞肉捲 烹調方式：炸	主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料： 雞蛋.洋蔥 烹調方式：炒		主要材料： 冬粉.冬菜 烹調方式：煮					

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 11 月 10 日-11 月 21 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
11/10 (一)	白飯	咖哩豬	麥克雞塊	香 Q 滷蛋	青菜	味噌湯	5.5	3.1	1.5	2.7	758
		主要材料：豬肉.馬鈴薯 烹調方式：煮	主要材料：雞塊 烹調方式：炸	主要材料：雞蛋 烹調方式：煮		主要材料：板豆腐.味噌 烹調方式：煮					
11/11 (二)	鍋燒意麵	黃金炸雞	什錦火鍋	烤地瓜	青菜	香醇奶茶	5.7	2.9	1.5	3.1	775
		主要材料：雞丁 烹調方式：炸	主要材料：蔬菜.火鍋料 烹調方式：煮	主要材料：地瓜 烹調方式：烤		主要材料：紅茶包.奶水 烹調方式：煮					
11/12 (三)	白飯	高昇排骨	煎蛋	焗烤花椰菜	青菜	酸辣湯	5.2	2.9	1.5	2.8	727
		主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋 烹調方式：煎	主要材料：花椰菜.起司 烹調方式：烤		主要材料：筍絲.木耳 烹調方式：煮					
11/13 (四)	白飯	蒲燒鯛魚	梅醬翅腿	胡麻豆腐	青菜	冬瓜檸檬	5.6	3	1.5	2.9	766
		主要材料：蒲燒鯛魚 烹調方式：烤	主要材料：翅小腿 烹調方式：煮	主要材料：豆腐 烹調方式：炒		主要材料：檸檬.冬瓜茶 烹調方式：煮					
11/14 (五)	小米飯	蒜泥肉片	土魷魚條	燒賣	青菜	菇菇湯	5.4	2.8	1.5	2.8	734
		主要材料：豬肉.高麗菜 烹調方式：炒	主要材料：土魷魚條 烹調方式：煎	主要材料：燒賣 烹調方式：蒸		主要材料：鮮菇.蔬菜 烹調方式：煮					
11/17 (一)	白飯	宮保雞肉	揚出豆腐	韓式甜不辣	青菜	古早味紅茶	5.3	2.8	1.5	2.9	731
		主要材料：雞肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：豆腐 烹調方式：炸	主要材料：蔬菜.甜不辣 烹調方式：炒		主要材料：紅茶包 烹調方式：煮					
11/18 (二)	夏威夷炒飯	烤豬排	黑白切	水餃	青菜	蛋花湯	5.6	3.2	1.5	2.7	772
		主要材料：豬排 烹調方式：烤	主要材料：豆乾.海帶 烹調方式：煮	主要材料：水餃 烹調方式：煮		主要材料：雞蛋.蔬菜 烹調方式：煮					
11/19 (三)	白飯	蠔油雞丁	海帶芽玉米炒蛋	螞蟻上樹	青菜	冬瓜排骨湯	5.2	2.9	1.7	2.6	723
		主要材料：雞丁.蔬菜 烹調方式：煮	主要材料：海帶芽.玉米粒.雞蛋 烹調方式：炒	主要材料：冬粉.蔬菜.豬肉 烹調方式：煮		主要材料：豬骨.冬瓜 烹調方式：煮					
11/20 (四)	白飯	花枝排	蔥爆肉絲	紅蘿蔔炒蛋	青菜	百香愛玉	5.3	3	1.5	2.9	746
		主要材料：花枝排 烹調方式：炸	主要材料：肉絲.洋蔥 烹調方式：炒	主要材料：紅蘿蔔.雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：愛玉.百香果汁 烹調方式：煮					
11/21 (五)	糙米飯	回鍋肉	玉米奶酥	滑蛋洋芋	青菜	貢丸湯	5.5	2.7	1.5	2.7	729
		主要材料：豬肉.蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：玉米奶酥 烹調方式：烤	主要材料：馬鈴薯.雞蛋 烹調方式：炒		主要材料：蘿蔔.貢丸 烹調方式：煮					

本公司使用之豬肉為國產豬肉