

廠家名稱: **上豪便當廠** 國立臺南家齊高中 115 年 2 月 23 日-3 月 6 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
2/23 (一)	白飯	咋啦炸雞	肉燥滷蛋	椒鹽甜不辣	青菜	阿華田 QQ	5.8	2.8	1.5	3	769
		主要材料:雞肉 烹調方式:炸	主要材料: 雞蛋,絞肉 烹調方式:煮	主要材料: 甜不辣,蔬菜 烹調方式:炒		主要材料: QQ,阿華田, 奶水 烹調方式:煮					
2/24 (二)	鍋燒意麵	日式燒肉	雞柳條	麻辣鍋	青菜	鍋燒麵湯	5.9	2.8	1.5	2.9	773
		主要材料:豬肉,洋蔥 烹調方式:煮	主要材料:雞柳條 烹調方式:炸	主要材料: 火鍋料,蔬菜 烹調方式:煮		主要材料: 時蔬 烹調方式:煮					
2/25 (三)	白飯	紐澳良雞腿排	和風蒸蛋	南洋火腿	青菜	愛玉水果茶	5.6	2.9	1.5	2.8	755
		主要材料:雞腿排 烹調方式:烤	主要材料: 雞蛋 烹調方式:蒸	主要材料: 火腿,馬鈴薯 烹調方式:煮		主要材料: 愛玉,鳳梨,果汁 烹調方式:煮					
2/26 (四)	小米飯	香草豬	蕃茄蛋	花生米血	青菜	雞湯	6	2.7	1.5	2.9	772
		主要材料:豬肉,蔬菜 烹調方式:炒	主要材料: 雞蛋,番茄,豆腐 烹調方式:煮	主要材料: 米血糕,花生粉 烹調方式:煎		主要材料: 雞肉,蔬菜 烹調方式:煮					
2/27 (五)	和平紀念日補假										
3/2 (一)	白飯	烤豬排	辣肉丸子	煎蝦捲	青菜	蛋花湯	5.6	2.8	1.5	2.8	747
		主要材料:豬排 烹調方式:烤	主要材料: 絞肉,丸子 烹調方式:煮	主要材料: 蝦捲 烹調方式:煎		主要材料: 雞蛋,蔬菜 烹調方式:煮					
3/3 (二)	白飯	咖哩雞	豆腐煲	鮮蔬冬粉	青菜	香醇奶茶	5.7	2.7	1.5	2.9	751
		主要材料: 雞肉,馬鈴薯 烹調方式:煮	主要材料: 豆腐,蔬菜 烹調方式:煮	主要材料: 冬粉,豆芽菜 烹調方式:煮		主要材料: 紅茶包,奶水 烹調方式:煮					
3/4 (三)	五穀飯	蜜汁豬肉	麥克雞塊	韓式魚板	青菜	蘿蔔雞湯	5.8	2.8	1.5	3	769
		主要材料:豬肉 烹調方式:煮	主要材料: 雞塊 烹調方式:炸	主要材料:魚板 烹調方式:煮		主要材料: 蘿蔔,雞肉 烹調方式:煮					
3/5 (四)	白飯	椒麻雞肉	黑白切	蘿蔔糕	青菜	仙草蜜	5.8	2.7	1.5	2.8	754
		主要材料:雞肉 烹調方式:炒	主要材料: 黑輪,海帶結,蘿蔔 烹調方式:煮	主要材料: 蘿蔔糕 烹調方式:煎		主要材料: 仙草凍 烹調方式:煮					
3/6 (五)	滷麵	黃金炸豬	杏鮑菇百頁	紅絲炒蛋	青菜	滷麵湯	5.9	2.8	1.5	3.2	786
		主要材料:豬肉 烹調方式:炸	主要材料: 百頁豆腐,杏鮑菇 烹調方式:炒	主要材料: 紅蘿蔔,雞蛋 烹調方式:炒		主要材料: 蔬菜 烹調方式:煮					

本公司使用之豬肉為國產豬肉