

廠家名稱：**上豪便當廠** 國立臺南家齊高中 115 年 3 月 9 日-3 月 20 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
3/9 (一)	白飯	紐澳良雞腿排 主要材料:雞腿排 烹調方式:烤	咖哩肉片 主要材料: 豬肉片,洋蔥 .紅蘿蔔 烹調方式:煮	焗烤馬鈴薯 主要材料: 馬鈴薯,起司絲 烹調方式:烤	青菜	奶茶 主要材料: 紅茶包,奶水 烹調方式:煮	5.9	2.9	1.5	2.9	779
3/10 (二)	港式 蛋炒飯	炸豬排 主要材料:豬排 烹調方式:炸	麻辣燙 主要材料: 蔬菜,火鍋料 烹調方式:煮	紅豆包 主要材料: 紅豆包 烹調方式:蒸	青菜	酸辣湯 主要材料: 蔬菜 烹調方式:煮	6	2.7	1.5	3.1	781
3/11 (三)	白飯	回鍋肉片 主要材料:豬肉,蔬菜 烹調方式:炒	鹽酥雞 主要材料:雞肉 烹調方式:炸	日式蒸蛋 主要材料:雞蛋 烹調方式:蒸	青菜	貢丸湯 主要材料: 蘿蔔,貢丸 烹調方式:煮	5.6	3.2	1.5	2.9	781
3/12 (四)	白飯	香草豬 主要材料:豬肉,蔬菜 烹調方式:炒	蕃茄蛋 主要材料: 雞蛋,番茄,豆腐 烹調方式:煮	花生米血 主要材料: 米血糕,花生粉 烹調方式:煎	青菜	雞湯 主要材料: 雞肉,蔬菜 烹調方式:煮	5.8	2.9	1.5	2.9	773
3/13 (五)	五穀飯	椒麻雞丁 主要材料:雞丁 烹調方式:炒	家常豆腐 主要材料: 豆腐,蔬菜 烹調方式:炒	港式蘿蔔糕 主要材料: 蘿蔔糕 烹調方式:烤	青菜	冬瓜茶 主要材料: 冬瓜茶 烹調方式:煮	6	2.8	1.5	2.8	774
3/16 (一)	白飯	塔香米血雞 主要材料: 雞丁,米血,九層塔 烹調方式:炒	珍珠丸子 主要材料: 珍珠丸子 烹調方式:蒸	高麗粉絲 主要材料: 冬粉,高麗菜 烹調方式:炒	青菜	金桔檸檬 主要材料: 金桔汁,檸檬汁 烹調方式:煮	6	2.7	1.5	2.8	767
3/17 (二)	什錦炒麵	洋蔥燒雞 主要材料: 雞肉,洋蔥 烹調方式:炒	什錦火鍋 主要材料: 火鍋料,蔬菜 烹調方式:煮	柳葉魚 主要材料: 柳葉魚 烹調方式:炸	青菜	榨菜肉絲湯 主要材料: 肉絲,榨菜 烹調方式:煮	5.8	2.8	1.5	3	770
3/18 (三)	白飯	蒙古烤肉 主要材料:豬肉,蔬菜 烹調方式:炒	雞肉捲 主要材料: 雞肉捲 烹調方式:煎	肉末南瓜 主要材料: 絞肉,南瓜 烹調方式:炒	青菜	鮮菇湯 主要材料: 蔬菜,鮮菇 烹調方式:煮	5.9	3	1.5	2.9	787
3/19 (四)	麥片飯	鐵路豬排 主要材料:豬排 烹調方式:滷	三杯油豆腐 主要材料: 豆腐,蔬菜 烹調方式:炒	芝麻海帶絲 主要材料: 海帶絲,芝麻 烹調方式:炒	青菜	古早味紅茶 主要材料: 紅茶包 烹調方式:煮	5.8	2.8	1.5	2.8	761
3/20 (五)	白飯	醬燒雞丁 主要材料:雞丁,蔬菜 烹調方式:煮	大瓜魚丸 主要材料: 魚丸,大黃瓜 烹調方式:炒	鍋貼 主要材料: 鍋貼 烹調方式:煎	青菜	關東煮湯 主要材料: 蘿蔔,黑輪 烹調方式:煮	6	2.9	1.5	2.9	786

本公司使用之豬肉為國產豬肉