

廠家名稱:上豪便當廠 國立臺南家齊高中115年3月23-115年4月2日素食菜單

2026/3/23~2026/4/2

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)	熱量(大卡)
3/23	一	白飯	梅子素雞	油豆腐粉絲煲	紅絲炒蛋	菇燴白菜	青菜	青菜	106	33.5	32.5	850.5
3/24	二	白飯	黃金薯餅	炒四寶	家常炒蛋	枸杞絲瓜	青菜	青菜	109	33	33.5	869.5
3/25	三	白飯	素煙鵝	海帶三絲	炸地瓜球	清炒四季豆	青菜	青菜	107	32.5	33	855
3/26	四	五穀飯	素火腿	榨菜豆乾	鮮菇炒蛋	蒟蒻花椰菜	青菜	青菜	109	32	33	861
3/27	五	白飯	素排	毛豆玉米	塔香海茸	醬燒百頁	青菜	青菜	106	32.5	33	851
3/30	一	白飯	沙茶素羊肉	揚出豆腐	刺瓜炒蛋	滷海結麵輪	青菜	青菜	108	33	32.5	856.5
3/31	二	白飯	素蘿蔔糕	照燒豆腐	海芽炒蛋	小瓜玉米筍	青菜	青菜	106	33	33	853
4/1	三	白飯	蔬食炸物	百頁杏鮑菇	南瓜滑蛋	蠔油海帶根	青菜	青菜	109	33	33.5	869.5
4/2	四	糙米飯	瓜仔素肉燥	素炒麵腸	玉米奶酥	毛豆莢	青菜	青菜	108	33	33	861
4/3	五	兒童節補休										