

廠家名稱: **上豪便當廠** 國立臺南家齊高中 115年3月23日-115年4月3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
3/23 (一)	白飯	糖醋排骨	柴魚豆腐	蔬菜粉絲	青菜	魚丸湯	5.6	2.9	1.2	2.8	747
		主要材料: 豬肉, 蔬菜 烹調方式: 炒	主要材料: 豆腐, 柴魚 烹調方式: 燒	主要材料: 冬粉, 蔬菜 烹調方式: 炒		主要材料: 蘿蔔, 魚丸 烹調方式: 煮					
3/24 (二)	肉骨茶麵	豬肉片	肉骨茶配料	蔥油餅	青菜	肉骨茶湯	5.7	2.7	1.5	2.9	751
		主要材料: 豬肉 烹調方式: 煮	主要材料: 蔬菜, 火鍋料 烹調方式: 煮	主要材料: 蔥油餅 烹調方式: 煎		主要材料: 肉骨茶包 烹調方式: 煮					
3/25 (三)	白飯	咋啦雞腿堡	小籠湯包	肉燥滷蛋	青菜	南瓜濃湯	6	2.8	1.1	3	774
		主要材料: 雞腿堡 烹調方式: 炸	主要材料: 小籠湯包 烹調方式: 蒸	主要材料: 雞蛋, 絞肉 烹調方式: 滷		主要材料: 南瓜 烹調方式: 煮					
3/26 (四)	五穀飯	宮保雞丁	麥克雞塊	榨菜豆干	青菜	南瓜濃湯	5.8	2.9	1.5	2.9	773
		主要材料: 雞丁 烹調方式: 炒	主要材料: 雞塊 烹調方式: 炸	主要材料: 豆干, 榨菜 烹調方式: 炒		主要材料: 南瓜 烹調方式: 煮					
3/27 (五)	白飯	奶香燉肉	關東煮	玉米蛋		愛玉甜湯	5.6	2.8	1.2	2.8	740
		主要材料: 豬肉, 蔬菜 烹調方式: 煮	主要材料: 蘿蔔, 火鍋料 烹調方式: 煮	主要材料: 雞蛋, 玉米粒 烹調方式: 煎		主要材料: 愛玉凍 烹調方式: 煮					
3/30 (一)	白飯	沙茶肉片	芝麻翅腿	刺瓜炒蛋	青菜	古早味紅茶	5.5	2.7	1.5	2.9	738
		主要材料: 豬肉, 蔬菜 烹調方式: 炒	主要材料: 翅腿, 芝麻 烹調方式: 烤	主要材料: 刺瓜, 雞蛋 烹調方式: 炒		主要材料: 紅茶包 烹調方式: 煮					
3/31 (二)	豆菜麵	香酥肉排	照燒花枝丸	客家炒鹹糕	青菜	關東煮湯	5.8	2.8	1.2	2.8	754
		主要材料: 豬排 烹調方式: 炸	主要材料: 花枝丸 烹調方式: 煮	主要材料: 蘿蔔糕, 蔬菜 烹調方式: 炒		主要材料: 蘿蔔, 米血 烹調方式: 煮					
4/1 (三)	白飯	照燒玉米雞丁	肉捲片	南瓜滑蛋	青菜	紫菜蛋花湯	5.7	2.9	1.5	3	770
		主要材料: 雞丁, 玉米粒 烹調方式: 煮	主要材料: 肉捲 烹調方式: 烤	主要材料: 南瓜, 雞蛋 烹調方式: 煮		主要材料: 雞蛋, 紫菜 烹調方式: 煮					
4/2 (四)	糙米飯	芝麻豬排	客家小炒	玉米奶酥		冬瓜檸檬	5.6	2.7	1.3	2.7	731
		主要材料: 豬排, 芝麻 烹調方式: 烤	主要材料: 豆干, 豬肉 烹調方式: 炒	主要材料: 玉米奶酥 烹調方式: 炸		主要材料: 冬瓜茶, 檸檬汁 烹調方式: 煮					
4/3 (五)	兒童節補修										

\*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 115年4月6日-4月17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
4/6 (一)	清明節補休										
4/7 (一)	白飯	蒜泥肉片 主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	炸蝦天婦羅 主要材料：炸蝦 烹調方式：炸	咖哩花椰菜 主要材料：花椰菜 烹調方式：炒	青菜	味噌湯 主要材料：豆腐 烹調方式：煮	5.6	2.8	1.3	2.9	747
4/8 (二)	義大利麵	椒鹽炒雞丁 主要材料：雞丁 烹調方式：炒	麥克雞塊 主要材料：雞塊 烹調方式：煎	海苔地瓜 主要材料：地瓜 烹調方式：炸	青菜	義大利麵醬 主要材料：馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥 烹調方式：煮	5.4	2.8	1.2	3	735
4/9 (四)	白飯	炸豬排 主要材料：豬排 烹調方式：炸	三杯什錦 主要材料：豆干,米血,小黑輪 烹調方式：煮	珍珠丸子 主要材料：珍珠丸子 烹調方式：蒸	青菜	奶茶 主要材料：紅茶包,奶水 烹調方式：煮	5.5	2.7	1.2	2.8	726
4/10 (五)	小米飯	花椰菜肉片 主要材料：豬肉,花椰菜 烹調方式：炒	蕃茄蛋 主要材料：雞蛋,豆腐,番茄 烹調方式：炒	肉末粉絲 主要材料：豬肉,冬粉 烹調方式：炒	青菜	麥茶 主要材料：麥仔 烹調方式：煮	5.7	2.8	1.3	2.9	754
4/13 (一)	白飯	蜜汁排骨 主要材料：豬肉,地瓜 烹調方式：炒	客家小炒 主要材料：豆干,豬肉 烹調方式：炒	紅絲炒蛋 主要材料：紅蘿蔔,雞蛋 烹調方式：炒	青菜	梅子綠茶 主要材料：綠茶包,梅子 烹調方式：煮	5.6	2.8	1.3	2.9	747
4/14 (二)	蕃茄蛋炒飯	烤豬排 主要材料：豬排 烹調方式：烤	什錦百頁 主要材料：百頁豆腐,蔬菜 烹調方式：炒	韓式拌菜 主要材料：黃豆芽,海帶芽 烹調方式：炒	青菜	蘿蔔香菇湯 主要材料：蘿蔔,香菇 烹調方式：煮	5.8	2.9	1.5	2.9	773
4/15 (三)	白飯	薑汁燒肉 主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	土魷魚條 主要材料：土魷魚條 烹調方式：煎	五味豆腐 主要材料：豆腐 烹調方式：煮	青菜	筍絲金針湯 主要材料：筍絲,金針菇 烹調方式：煮	5.4	2.8	1.5	2.8	734
4/16 (四)	糙米飯	糖醋雞丁 主要材料：雞肉,蔬菜 烹調方式：炒	麻辣燙 主要材料：蔬菜,火鍋料 烹調方式：煮	三杯馬鈴薯 主要材料：馬鈴薯,杏鮑菇 烹調方式：炒	青菜	羅宋湯 主要材料：蔬菜,番茄 烹調方式：煮	5.8	2.6	1.5	3	755
4/17 (五)	白飯	蠔油肉片 主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	芝麻翅腿 主要材料：翅小腿,芝麻 烹調方式：烤	南瓜滑蛋 主要材料：雞蛋,南瓜 烹調方式：煮	青菜	仙草蜜 主要材料：仙草凍,仙草 烹調方式：煮	5.8	2.9	1.5	2.9	773

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉\*