

廠家名稱:上豪便當廠 國立臺南家齊高中115年4月6日-115年4月17日素食菜單

2026/4/6~2026/4/17

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)
4/6	一	清明節補休										
4/7	二	白飯	素水餃*2	絲瓜炒蛋	滷海帶豆乾	咖哩花椰菜	青菜	青菜	109	33	32.5	860.5
4/8	三	白飯	素排	素麻婆豆腐	海苔地瓜	清炒四季豆	青菜	青菜	107	32	33	853
4/9	四	白飯	美味豆包	玉米炒蛋	素食燒賣*1	菇燴大瓜	青菜	青菜	108	32.5	33	859
4/10	五	小米飯	素蘿蔔糕	蕃茄豆腐炒蛋	素肉末粉絲	奶油燉白菜	青菜	青菜	109	32.5	33	863
4/13	一	白飯	素火腿	客家豆乾	紅絲炒蛋	小瓜玉米筍	青菜	青菜	106	33.5	33	855
4/14	二	白飯	筍干麵輪	什錦百頁	家常炒蛋	韓式拌菜	青菜	青菜	107	34	33.5	865.5
4/15	三	白飯	五味豆腐	黃金薯條	薑絲麵腸	麻油炒菇	青菜	青菜	108	33	32.5	856.5
4/16	四	糙米飯	炸物什錦	回鍋豆乾	三杯馬鈴薯	白菜滷	青菜	青菜	110	33	33	869
4/17	五	白飯	蠔油素雞	香滷油豆腐	南瓜滑蛋	彩椒花椰菜	青菜	青菜	108	34	32.5	860.5