

廠家名稱: **上豪便當廠** 國立臺南家齊高中 115 年 4 月 20 日-5 月 1 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
4/20 (一)	白飯	咔拉雞腿堡	肉燥丸子	日式蒸蛋	青菜	紅豆湯	5.8	3.2	1.5	3	799
		主要材料: 雞腿堡 烹調方式: 炸	主要材料: 絞肉, 丸子 烹調方式: 煮	主要材料: 雞蛋 烹調方式: 蒸		主要材料: 紅豆 烹調方式: 煮					
4/21 (二)	義大利麵	香草豬	麥克雞塊	起司花椰菜	青菜	義式肉醬	5.7	2.8	1.6	2.9	761
		主要材料: 豬肉, 蔬菜 烹調方式: 炒	主要材料: 雞塊 烹調方式: 炸	主要材料: 烹調方式:		主要材料: 絞肉, 玉米粒. 烹調方式: 煮					
4/22 (三)	白飯	咖哩雞	麻辣燙	火腿蛋	青菜	味噌湯	5.5	2.8	1.5	2.8	740
		主要材料: 雞肉, 馬鈴薯 烹調方式: 煮	主要材料: 蔬菜, 豆皮, 火鍋料 烹調方式: 煮	主要材料: 雞蛋, 火腿 烹調方式: 煎		主要材料: 豆腐, 紫菜 烹調方式: 煮					
4/23 (四)	五穀飯	蒙古烤肉	黑白切	日式蝦捲	青菜	古早味紅茶	5.3	2.9	1.5	2.7	730
		主要材料: 豬肉, 蔬菜 烹調方式: 炒	主要材料: 豆乾, 香腸, 蔬菜 烹調方式: 煮	主要材料: 蝦捲 烹調方式: 煎		主要材料: 茶包 烹調方式: 煮					
4/24 (五)	白飯	親子丼	和風豆腐	炭烤甜不辣	青菜	關東煮湯	5.4	2.9	1.5	2.8	741
		主要材料: 雞肉, 雞蛋, 洋蔥 烹調方式: 煮	主要材料: 豆腐 烹調方式: 煮	主要材料: 甜不辣片 烹調方式: 烤		主要材料: 蘿蔔, 米血 烹調方式: 煮					
4/27 (一)	白飯	排骨酥	百頁米血	鮮蔬魚丸	青菜	QQ 奶茶	5.8	2.9	1.5	3	777
		主要材料: 豬肉 烹調方式: 炸	主要材料: 百頁豆腐, 米血 烹調方式: 煮	主要材料: 魚丸, 蔬菜 烹調方式: 煮		主要材料: 紅茶, 奶水, QQ 烹調方式: 煮					
4/28 (二)	大滷麵	蔥燒雞肉	柴魚壽喜燒	小湯包	青菜	麵湯	5.7	2.8	1.5	2.7	750
		主要材料: 雞肉, 蔥 烹調方式: 炒	主要材料: 蔬菜, 火鍋料 烹調方式: 煮	主要材料: 豬肉湯包 烹調方式: 蒸		主要材料: 蔬菜, 雞蛋 烹調方式: 煮					
4/29 (三)	白飯	胡麻豬肉	黃金薯餅	韓式寬粉	青菜	雞湯	5.8	2.7	1.5	2.9	758
		主要材料: 豬肉, 蔬菜 烹調方式: 燉	主要材料: 薯餅 烹調方式: 炸	主要材料: 寬粉, 豆芽菜 烹調方式: 煮		主要材料: 雞肉, 蔬菜 烹調方式: 煮					
4/30 (四)	胚芽飯	蒲燒鯛魚	BBQ 翅腿	花生米血	青菜	梅子綠茶	5.3	2.8	1.5	2.7	722
		主要材料: 蒲燒鯛魚 烹調方式: 烤	主要材料: 翅小腿 烹調方式: 烤	主要材料: 米血糕, 花生粉 烹調方式: 煮		主要材料: 綠茶包, 梅子 烹調方式: 煮					
5/1 (五)		勞動節									

\*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5月4日-5月15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	
5/4 (一)	白飯	日式燒肉	雞柳條	金沙豆腐	青菜	阿華田	5.5	2.8	1.5	2.9	745
		主要材料: 豬肉, 豆薯 烹調方式: 煮	主要材料: 雞柳條 烹調方式: 炸	主要材料: 豆腐, 鴨蛋, 胡蘿蔔 烹調方式: 炒		主要材料: 阿華田 烹調方式: 煮					
5/5 (二)	炒泡麵	糖醋排骨	步隊鍋物	蔥油餅	青菜	麵湯	5.8	2.7	1.4	3	760
		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: 蔬菜 烹調方式: 煮					
5/6 (三)	白飯	烤雞腿排	香Q滷蛋	培根馬鈴薯	青菜	仙草蜜	5.6	2.8	1.5	2.8	747
		主要材料: 雞腿排 烹調方式: 烤	主要材料: 雞蛋 烹調方式: 煮	主要材料: 培根, 馬鈴薯 烹調方式: 炒		主要材料: 仙草凍 烹調方式: 煮					
5/7 (四)	五穀飯	蒜泥豬肉	什錦豆乾丁	海苔蛋	青菜	玉米濃湯	5.5	2.9	1.5	3	757
		主要材料: 豬肉 烹調方式: 煮	主要材料: 豆乾, 蔥, 白蘿蔔, 海帶結 烹調方式: 煮	主要材料: 雞蛋 烹調方式: 煎		主要材料: 玉米粒, 洋蔥 烹調方式: 煮					
5/8 (五)	白飯	沙拉雞堡	魚香豬肉	蒜香水餃	青菜	蛋花湯	5.9	2.8	1.5	3	777
		主要材料: 雞堡 烹調方式: 煎	主要材料: 豬肉, 蔬菜 烹調方式: 煮	主要材料: 水餃 烹調方式: 煮		主要材料: 雞蛋, 蔬菜 烹調方式: 煮					
5/11 (一)	白飯	炸豬排	打拋豬	大白魚羹	青菜	貢丸湯	5.4	2.8	1.5	2.7	729
		主要材料: 豬排 烹調方式: 炸	主要材料: 絞肉, 豆干, 番茄 烹調方式: 煮	主要材料: 魚羹, 大白菜 烹調方式: 煮		主要材料: 蘿蔔, 貢丸片 烹調方式: 煮					
5/12 (二)	茄汁蛋炒飯	蔥爆雞肉	關東煮	蘿蔔糕	青菜	麥茶	5.7	2.9	1.5	2.8	761
		主要材料: 雞肉, 洋蔥 烹調方式: 炒	主要材料: 蘿蔔, 蔬菜, 火鍋料 烹調方式: 煮	主要材料: 蘿蔔糕 烹調方式: 煎		主要材料: 麥仔 烹調方式: 煮					
5/13 (三)	白飯	沙茶豬肉	雙色地瓜球	港式燒賣	青菜	紫菜金針湯	5.6	2.7	1.5	2.9	745
		主要材料: 豬肉, 蔬菜 烹調方式: 煮	主要材料: 地瓜球 烹調方式: 炸	主要材料: 燒賣 烹調方式: 蒸		主要材料: 紫菜, 金針菇 烹調方式: 煮					
5/14 (四)	五穀飯	韓式燒雞	火腿蛋	雜菜拌冬粉	青菜	西米露	5.3	2.9	1.5	2.8	734
		主要材料: 雞肉 烹調方式: 炒	主要材料: 雞蛋, 火腿 烹調方式: 煎	主要材料: 冬粉, 蔬菜 烹調方式: 煮		主要材料: 西谷米, 椰漿 烹調方式: 煮					
5/15 (五)	國中會考場佈										

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉\*