

廠家名稱: **上豪便當廠** 國立臺南家齊高中 115年5月18日-5月29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
5/18 (一)	白飯	日式燒肉	蜜汁翅腿	三色蛋	青菜	珍珠奶茶	5.6	3	1.3	2.7	799
		主要材料: 豬肉.蔬菜 烹調方式: 炒	主要材料: 翅腿 烹調方式: 烤	主要材料: 雞蛋.皮蛋.鴨蛋 烹調方式: 蒸		主要材料: 紅茶包.奶水.粉圓 烹調方式: 煮					
5/19 (二)	義大利麵	咔啦雞腿堡	培根鮮蔬	茶葉蛋	青菜	義大利麵醬	6	2.8	1.2	3	761
		主要材料: 雞腿堡 烹調方式: 炸	主要材料: 培根.蔬菜 烹調方式: 炒	主要材料: 雞蛋 烹調方式: 滷		主要材料: 絞肉.玉米粒.馬鈴薯 烹調方式: 煮					
5/20 (三)	白飯	糖醋豬肉	日式蒸蛋	炸地瓜球	青菜	味噌湯	5.7	2.7	1.3	2.9	740
		主要材料: 豬肉.蔬菜 烹調方式: 炒	主要材料: 雞蛋 烹調方式: 蒸	主要材料: 地瓜球 烹調方式: 炸		主要材料: 豆腐.紫菜 烹調方式: 煮					
5/21 (四)	白飯	奶香雞丁	麻婆豆腐	什錦滷味	青菜	貢丸湯	5.5	2.7	1.3	2.7	730
		主要材料: 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔 烹調方式: 煮	主要材料: 豆腐.豬肉 烹調方式: 煮	主要材料: 黑輪.米血 烹調方式: 煮		主要材料: 貢丸.蔬菜 烹調方式: 煮					
5/22 (五)	小米飯	芝麻豬排	海帶拌豆干	照燒花枝丸	青菜	冬瓜檸檬	5.7	2.8	1.2	2.6	741
		主要材料: 豬排.芝麻 烹調方式: 烤	主要材料: 豆干.海帶 烹調方式: 煮	主要材料: 花枝丸 烹調方式: 滷		主要材料: 檸檬汁.冬瓜茶 烹調方式: 煮					
5/25 (一)	白飯	蒜泥白肉	麥克雞塊	三杯杏鮑菇	青菜	古早味紅茶	5.6	2.7	1.3	2.9	777
		主要材料: 豬肉.蔬菜 烹調方式: 煮	主要材料: 雞塊 烹調方式: 炸	主要材料: 杏鮑菇.百頁豆腐 烹調方式: 炒		主要材料: 紅茶包 烹調方式: 煮					
5/26 (二)	日式涼麵	烤雞翅	壽喜燒	港式蘿蔔糕	青菜	紫菜蛋花湯	5.7	2.6	1.2	2.7	750
		主要材料: 雞翅 烹調方式: 烤	主要材料: 蔬菜.火鍋料 烹調方式: 煮	主要材料: 蘿蔔糕 烹調方式: 烤		主要材料: 雞蛋.紫菜 烹調方式: 煮					
5/27 (三)	白飯	京醬炒雞	燒賣	螞蟻上樹	青菜	榨菜金針湯	5.8	2.7	1.5	2.8	758
		主要材料: 雞肉.蔬菜 烹調方式: 炒	主要材料: 燒賣 烹調方式: 蒸	主要材料: 冬粉.蔬菜.豬肉 烹調方式: 炒		主要材料: 榨菜.金針菇 烹調方式: 煮					
5/28 (四)	白飯	日式炸豬排	客家小炒	蝦捲	青菜	蘿蔔雞湯	5.6	2.8	1.1	3	722
		主要材料: 豬排 烹調方式: 炸	主要材料: 豆干.豬肉 烹調方式: 炒	主要材料: 蝦捲 烹調方式: 煎		主要材料: 雞肉.蘿蔔 烹調方式: 煮					
5/29 (五)	五穀飯	蔥爆雞丁	魚香肉絲	清炒甜不辣	青菜	阿華田	5.7	2.7	1.5	2.8	
		主要材料: 雞肉.洋蔥 烹調方式: 炒	主要材料: 豬肉.蔬菜 烹調方式: 炒	主要材料: 甜不辣.蔬菜 烹調方式: 炒		主要材料: 阿華田 烹調方式: 煮					

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6月1日-6月12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
6/1 (一)	白飯	香酥雞排	蕃茄蛋	蜜汁大黑輪	青菜	香醇奶茶	5.8	2.9	1.1	3.1	
		主要材料：雞排 烹調方式：炸	主要材料：雞蛋,豆腐,番茄 烹調方式：煮	主要材料：黑輪 烹調方式：烤		主要材料：紅茶包,奶水 烹調方式：煮					
6/2 (二)	炒泡麵	高昇排骨	關東煮	滷蛋	青菜	味噌湯	5.8	2.8	1.3	3	760
		主要材料：豬肉,豆干 烹調方式：炒	主要材料：蘿蔔,火鍋料 烹調方式：煮	主要材料：雞蛋 烹調方式：煮		主要材料：豆腐 烹調方式：煮					
6/3 (三)	白飯	薑汁燒肉	柳葉魚	焗烤馬鈴薯	青菜	檸檬愛玉	5.7	2.7	1.2	2.9	
		主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：燒	主要材料：柳葉魚 烹調方式：炸	主要材料：起司,馬鈴薯 烹調方式：烤		主要材料：愛玉,檸檬汁 烹調方式：煮					
6/4 (四)	白飯	蠔油雞丁	五味豆腐	煎蛋捲	青菜	魚丸湯	5.4	2.8	1.2	2.8	757
		主要材料：雞丁,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：豆腐 烹調方式：煮	主要材料：雞蛋 烹調方式：煎		主要材料：魚丸,紫菜 烹調方式：煮					
6/5 (五)	胚芽飯	蜜汁雞翅	蒼蠅頭	大瓜炒蛋	青菜	玉米蛋花湯	5.7	2.9	1.3	2.9	777
		主要材料：雞翅 烹調方式：烤	主要材料：豬肉,豆干 烹調方式：炒	主要材料：雞蛋,大黃瓜 烹調方式：炒		主要材料：雞蛋,玉米粒 烹調方式：煮					
6/8 (一)	白飯	咖哩肉片	柴魚豆腐	紅絲玉米炒蛋	青菜	麥茶	5.8	2.8	1.2	2.9	729
		主要材料：豬肉,馬鈴薯 烹調方式：炒	主要材料：豆腐 烹調方式：蒸	主要材料：雞蛋,玉米粒,紅蘿蔔 烹調方式：煮		主要材料：麥茶 烹調方式：煮					
6/9 (二)	豆菜麵	黃金雞堡	三杯什錦	肉圓	青菜	冬菜冬粉湯	5.8	2.7	1.5	2.8	761
		主要材料：雞堡 烹調方式：炸	主要材料：豆干,小黑輪 烹調方式：炒	主要材料：肉圓 烹調方式：蒸		主要材料：冬粉,冬菜 烹調方式：煮					
6/10 (三)	白飯	味噌豬肉	土魷魚條	花生麵筋	青菜	酸辣湯	5.6	2.7	1.5	2.9	745
		主要材料：豬肉,蔬菜 烹調方式：炒	主要材料：土魷魚條 烹調方式：炸	主要材料：麵筋,花生 烹調方式：煮		主要材料：蔬菜 烹調方式：煮					
6/11 (四)	白飯	干貝燒雞	豬肉家常豆腐	拌寬粉	青菜	筍絲香菇湯	5.3	2.9	1.5	2.8	734
		主要材料：雞肉,火鍋料 烹調方式：燒	主要材料：豆腐,蔬菜,豬肉 烹調方式：炒	主要材料：寬粉,蔬菜 烹調方式：炒		主要材料：香菇,筍絲 烹調方式：煮					
6/12 (五)	白飯	滷豬排	培根洋蔥炒蛋	鍋貼	青菜	百香果汁					
		主要材料：豬排 烹調方式：滷	主要材料：培根,洋蔥,雞蛋 烹調方式：炒	主要材料：豬肉,鍋貼 烹調方式：煎		主要材料：百香果汁 烹調方式：煮					

本公司使用之豬肉為國產豬肉