

廠家名稱: 上豪便當廠 國立臺南家齊高中 115 年 6 月 15 日-6 月 26 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
6/15 (一)	白飯	卡啦雞腿堡	肉燥滷蛋	蒜香甜不辣	青菜	QQ 奶茶	6	3.2	1.5	3.1	817
		主要材料:雞腿堡 烹調方式:炸	主要材料:雞蛋.豬肉 烹調方式:滷	主要材料: 蔬菜.甜不辣 烹調方式:炒		主要材料: QQ.紅茶包.奶水 烹調方式:煮					
6/16 (二)	義大利麵	醬燒排骨	香草培根	煎餃	青菜	義大利麵醬	5.8	2.9	1.5	3	777
		主要材料: 豬肉 烹調方式:炒	主要材料: 培根.蔬菜 烹調方式:煮	主要材料:水餃 烹調方式:煎		主要材料: 馬鈴薯.紅蘿蔔.火腿 烹調方式:煮					
6/17 (三)	白飯	京醬雞丁	壽喜鍋	蛋捲	青菜	冬瓜檸檬	5.5	2.8	1.5	2.7	736
		主要材料: 雞肉.蔬菜 烹調方式:炒	主要材料: 蔬菜.火鍋料 烹調方式:煮	主要材料:雞蛋 烹調方式:煎		主要材料: 冬瓜茶.檸檬汁 烹調方式:煮					
6/18 (四)	白飯	薑汁燒肉	麥克雞塊	番茄豆腐炒蛋	青菜	貢丸湯	5.6	2.8	1.5	2.8	747
		主要材料: 豬肉.高麗菜 烹調方式:炒	主要材料:雞塊 烹調方式:炸	主要材料:番茄. 豆腐.雞蛋 烹調方式:炒		主要材料: 貢丸片.蘿蔔 烹調方式:煮					
6/19 (五)	五穀飯	和風燒雞	客家小炒	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	5.5	2.8	1.5	2.7	736
		主要材料:雞肉 烹調方式:炒	主要材料:豆干.豬肉 烹調方式:炒	主要材料: 冬粉.蔬菜.絞肉 烹調方式:炒		主要材料: 紫菜.雞蛋 烹調方式:煮					
6/22 (一)	白飯	烤豬排	麻婆豆腐	關東煮	青菜	瓜仔雞湯	5.6	2.8	1.5	2.9	752
		主要材料:豬排 烹調方式:烤	主要材料:豆腐.豬肉 烹調方式:煮	主要材料: 蘿蔔.玉米.火鍋料 烹調方式:炒		主要材料: 雞肉.瓜仔 烹調方式:煮					
6/23 (二)	夏威夷炒飯	奶油燒雞	蒸蛋	小湯包	青菜	清香麥茶	5.7	2.7	1.5	2.8	747
		主要材料:雞肉. 馬鈴薯.紅蘿蔔 烹調方式:炒	主要材料:雞蛋 烹調方式:蒸	主要材料: 豬肉湯包 烹調方式:蒸		主要材料:麥茶 烹調方式:煮					
6/24 (三)	白飯	泡菜肉片	三杯什錦	蘿蔔糕	青菜	筍絲香菇湯	5.5	2.9	1.5	2.8	748
		主要材料: 豬肉.泡菜 烹調方式:炒	主要材料: 豆干.小黑輪 烹調方式:炒	主要材料:蘿蔔糕 烹調方式:烤		主要材料: 香菇.筍絲 烹調方式:煮					
6/25 (四)	白飯	炸雞翅	蝦捲	家常豆腐	青菜	玉米蛋花湯	5.8	2.9	1.5	3	777
		主要材料:雞翅 烹調方式:炸	主要材料:蝦捲 烹調方式:煎	主要材料: 豆腐.蔬菜 烹調方式:煮		主要材料: 雞蛋.玉米粒 烹調方式:煮					
6/26 (五)	胚芽飯	鹹豬肉	雞肉捲	火腿鮮蔬	青菜	水果愛玉	5.6	2.8	1.5	2.9	752
		主要材料:豬肉 烹調方式:炒	主要材料: 雞肉捲 烹調方式:煎	主要材料: 蔬菜.火腿 烹調方式:炒		主要材料: 愛玉.水果 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 29 日-6 月 30 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
6/29 (一)	白飯	咖哩肉片	黃金柳葉魚	花生米血	青菜	紅豆湯	5.8	2.8	1.5	2.9	765
		主要材料：豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔 烹調方式：炒	主要材料：柳葉魚 烹調方式：炸	主要材料：米血糕.花生粉 烹調方式：煮		主要材料:紅豆 烹調方式：煮					
6/30 (二)	休業式										

本公司使用之豬肉為國產豬肉