

## 嘉豪團膳便當工廠 111年8.9月 白河商工 菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	蔬菜	湯品	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類	油脂類	熱量
8/30	二	白米飯	蜜汁豬排	浮水魚羹	五味醬豆腐	青菜	綠豆湯	6.5	2.5	1.2	3	808
8/31	三	小米飯	叉燒肉片	三杯米血雞	綜合麻辣燙	青菜	玉米濃湯	6.5	2.6	1.5	3.5	845
9/1	四	白米飯	唐揚雞	銀芽肉絲	絞肉魯貢丸	青菜	酸菜筍片湯	6.5	2.6	1.1	3.5	835
9/2	五	什錦炒麵	海鮮蝦排	海帶小菜	煎蘿蔔糕	青菜	黃瓜丸子湯	7	2.5	1.7	3	855
9/5	一	地瓜飯	椒麻雞	回鍋肉片	滑蛋燒賣	青菜	豆皮蔬菜湯	6.5	2.5	1.5	3.5	838
9/6	二	白米飯	麻油肉片	菜脯雞	蟹絲蒸蛋	青菜	仙草粉圓	6	2.8	1.6	3	805
9/7	三	燕麥飯	虱目魚排	白菜獅子頭	海帶三絲	青菜	筍絲蛋花湯	6.5	3	2	2.8	856
9/8	四	夏威夷炒飯	沙茶豬排	黃瓜貢片	水餃X2	青菜	冬瓜鮮菇湯	6.5	3	2	3	865
9/9	五	中秋節連假										
9/12	一	白米飯	椒鹽虱目魚柳	沙茶肉羹	胡蘿蔔炒蛋	青菜	筍片鮮菇湯	6.5	2.3	1.5	2.8	791
9/13	二	紫米飯	沙茶肉片	瓜子雞	蔬菜粉絲煲	青菜	冬瓜山粉圓	6.5	2	2	2.6	772
9/14	三	白米飯	鹽水雞	什錦滷味	日式蒸蛋	青菜	豆腐味噌湯	6.5	2.8	1	3	825
9/15	四	小米飯	鐵路豬排	咖哩雞	蔥燒干片	青菜	柴魚蔬菜湯	6.6	2.6	1	3	817
9/16	五	南瓜米粉	紅麴雞丁	麻辣燙	小湯包	青菜	芹香貢片湯	6.7	2.5	1.5	3.5	852
9/19	一	白米飯	日式唐揚雞	銀芽肉絲	菜脯烘蛋	青菜	白蘿蔔魚丸湯	6.5	3	1.7	3	858
9/20	二	五穀飯	咖哩肉片	美味鍋貼	紅燒花枝羹	青菜	紅豆薏仁湯	7	3	1.5	2.8	879
9/21	三	白米飯	芝麻烤雞腿	肉燥油豆腐	火腿丁玉米三色	青菜	酸辣湯	6.5	3	1.5	2.5	830
9/22	四	黑胡椒鐵板麵	蒜味豬排	香煎蘿蔔糕 (附醬汁)	日式關東煮	青菜	酸菜豬血湯	7	2.5	1.5	3	850
9/23	五	海苔肉鬆飯	虱目魚排	筍乾車輪	韓式年糕	青菜	剝皮辣椒雞湯	6.5	2.7	1.8	3	838
9/26	一	胚芽飯	無骨香雞排	螞蟻上樹	五味豆腐	青菜	豆皮蔬菜湯	6.6	2.8	1.5	3	845
9/27	二	白飯	鐵板豬排	洋蔥甜不辣	紅K絲炒蛋	青菜	綠豆粉圓湯	7	3	1.5	2.8	879
9/28	三	南瓜飯	蜜汁雞肉	客家小炒	麻油米血	青菜	玉米火腿濃湯	6.5	2.5	1.5	2.8	806
9/29	四	義大利肉醬麵	麻油肉片	芝麻包	鹽酥雞	青菜	當歸皮絲湯	6.5	3	1.8	3	860
9/30	五	白飯	香酥咖哩雞	韓式寬粉	海苔燒花枝丸	青菜	筍絲蛋花湯	6.5	2.5	1.5	2.8	806

◎時令蔬菜有:高麗菜,鵝白菜,油菜,四季豆,豆芽菜,綠花椰菜,白花椰菜,紅蘿蔔炒蛋,玉米三色等變化

備註:本公司使用的豬肉皆為國產豬肉